

高知県 高知県立大学による「熱中症予防教室」



▲熱中症予防カレンダー説明の様子



▲学生による熱中症クイズの様子▲



■参加者の声

- ・「熱中症にならないための知識を分かりやすく教えていただき、県立大の皆様の思いが嬉しかったです、感謝」
- ・「とても分かりやすく、楽しい説明でした」…といった、**楽しく学べた**という感想だけでなく、
- ・「温度計をかまえて部屋の温度を気にかけたい」
- ・「保冷剤を買います、水を入れたペットボトルを持ち歩きます」
…など、**熱中症予防に向け、自己が取り組む課題**もあげられた。
- ・「今日は暑いから外出は控えようね」と住民同士で声かけを行うなど、**地域全体で熱中症対策に対する意識が高まっていた。**

▼参加者の様子



参加者全員に
カレンダーを
配布し、説明した



■工夫した点

- ・既存の集いの場を活用し、高齢の参加者の集中力や疲労を考慮し、講義時間は30分と短めに設定した。
- ・講義の間に熱中症に関するクイズを取り入れ、楽しみながら学べるようにした。
さらに、日頃取組んでいることなどを紹介いただく時間を取り入れ、参加者同士お互いが学びあい意欲を高める場となるようにした。
- ・自宅でも継続して熱中症予防行動をとることができるように、居室や冷蔵庫など、高齢者が毎日目にする場所に掲示できる「熱中症予防カレンダー」を作成し、参加者に配布した。
- ・カレンダー仕様にすることで、居室や冷蔵庫など、高齢者が毎日目にする場所に掲示することを可能にした。

高知県 高知県立大学による「熱中症予防教室」

- 高知県は全国と比較して熱中症による救急車での病院搬送数は多く、その半数は65歳以上の高齢者であることから、高齢者への熱中症発生対策は喫緊の課題であった。
そこで、**看護学部・社会福祉学部・健康栄養学部の教員、健康長寿研究センター職員からなる“熱中症予防教育チーム”**を立ち上げ、教職協働で教育内容や教室開催プログラムを検討し、高齢者の集いの場に出向き啓発活動を行う事で、日々の暮らしの中に「熱中症予防行動」が根付くことを目的とした。
- 熱中症予防教室には、3学部の学生も参加し、教室の運営や体操デモンストレーションをサポートした。熱中症予防教室が若者と高齢者との世代間交流の場となり、参加している高齢者にとっては大学生から活力を得ることができ、大学生にとっては将来対人関係の専門職となるための実践力を身に付ける場となった。
- 令和5～6年の2年間で、宅老事業宅老所5か所、高齢者サロン2か所、老人会2か所、福祉施設1か所、社会福祉協議会1か所、公民館2か所の計13か所にて開催し、合計302名の参加があった。
高知市内やその近隣の地域だけでなく、高知県中央部から離れた中山間および沿岸部でも開催した。
- 教室の開催と同時に、参加した高齢者に対し普段の熱中症予防行動についての実態調査（※1）も行った。
調査結果について地域包括支援センターと共有し、教室に参加していない高齢者に対する熱中症予防の啓発にも役立てられている。

（※1）「非都市部在住高齢者の熱中症予防行動の実施状況」、四国公衆衛生学会誌、69巻1号、121-128、2024.