

高齢者見守り強化策としての 熱中症予防事業

平成25年8月

大田区福祉部高齢福祉課



大田区の概要（H25.4.1現在）

- ◆人口 698,367人
- ◆高齢者人口 150,216人
- ◆高齢化率 21.5%
- ◆要介護・要支援認定者数 26,790人
- ◆ひとり暮らし高齢者登録数 15,687人
- ◆見守りキーホルダー新規登録数 14,510人
（H24.4.21事業開始）

事業のねらい

大田区では、平成24年度から大田区高齢者見守りネットワーク事業を行い、ネットワーク構築を進めている。既存のネットワークを活用し、熱中症予防事業を展開することで、更なるネットワークの強化や、孤立化防止など、多くの効果を見込む。



熱中症予防事業 取り組み3本柱

その①
訪問指導

その②
集団指導

その③
涼み処
(クールスポット)
設置

取り組みツールについて



経口補水液



熱中症指標計



涼み処のぼり旗

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～
熱中症の予防には、水分補給と涼陰を避けることが大切です

こまめに水分を摂っていませんか？
 ×のどが渇いたら飲む
 ×喉が乾いたら飲む
 ×喉が乾いたら飲む
 喉が乾いたら飲むのは、水分不足のサインです。こまめに水分を摂ることが大切です。

エアコンを上手に使っていますか？
 ×エアコンの風が直接当たる
 ×エアコンの風が強い
 エアコンの風は、直射日光や壁からの熱を冷やして、体に負担をかけます。また、乾燥した空気を吸い込むことで、喉が乾いたり、鼻が乾燥したり、肌荒れの原因になります。

涼しい場所を利用していますか？
 ×涼しい場所を利用しない
 ×涼しい場所を利用しない
 涼しい場所を利用することで、体温の上昇を防ぐことができます。

バランスよく食べますか？
 ×バランスよく食べない
 ×バランスよく食べない
 バランスよく食べることで、体の機能を正常に保つことができます。

暑さには気を付けていますか？
 ×暑さには気を付けない
 ×暑さには気を付けない
 暑さには気を付けて、涼しい場所を避けることが大切です。

熱中症のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

暑さには気を付けていますか？
 ×暑さには気を付けない
 ×暑さには気を付けない
 暑さには気を付けて、涼しい場所を避けることが大切です。

暑さには気を付けていますか？
 ×暑さには気を付けない
 ×暑さには気を付けない
 暑さには気を付けて、涼しい場所を避けることが大切です。

環境省

熱中症に気をつけましょう!
熱中症は室内でも発生しています。予防も対策が必要です。こまめな水分補給で予防しましょう。

さわやかなサポーターに相談しましょう
 暑さを感じたら、さわやかなサポーターに相談しましょう。

涼しい場所を利用しましょう
 涼しい場所を利用することで、体温の上昇を防ぐことができます。

バランスよく食べましょう
 バランスよく食べることで、体の機能を正常に保つことができます。

どうしよう?と迷ったら
 どうしよう?と迷ったら、すぐに救急車を呼んでください。

キーホルダー登録をしましょう
 キーホルダー登録をすることで、救急隊に連絡することができます。

高齢者ほっとデレフォン
 高齢者ほっとデレフォンを利用することで、救急隊に連絡することができます。

※ 本誌は環境省が作成したもので、7144-8021 (環境省) 7144-1200 (消防庁) 7144-5222 (救急隊) などに連絡することができます。

熱中症に気をつけましょう!
暑熱になると、体の機能を弱くしてしまいます。予防も対策が必要です。こまめな水分補給で予防しましょう。

起床
 起床後は、水分を摂りましょう。

朝食
 朝食は、バランスよく食べましょう。

仕事や軽い運動前
 仕事や軽い運動前には、水分を摂りましょう。

昼食
 昼食は、バランスよく食べましょう。

就寝
 就寝前は、水分を摂りましょう。

入浴
 入浴後は、水分を摂りましょう。

夕食
 夕食は、バランスよく食べましょう。

15:00
 15:00以降は、涼しい場所を利用しましょう。

※ 本誌は環境省が作成したもので、7144-8021 (環境省) 7144-1200 (消防庁) 7144-5222 (救急隊) などに連絡することができます。

熱中症対策チラシ 3種

取り組み3本柱その①

訪問指導

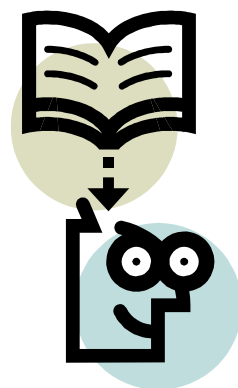
- 民生委員による、ひとり暮らし高齢者登録※者宅訪問及び啓発チラシの配布や声掛け
- 見守り推進事業者(商店・銀行・新聞販売所等)による、利用高齢者への啓発チラシ配布や声掛け
- 地域包括支援センター職員と区職員により、支援が必要な高齢者を中心とした訪問を行い、熱中症指標計やチラシにより注意喚起や情報提供を行い、対象者の状態により経口補水液を配布し、指導

※ひとり暮らし高齢者登録・・・ひとり暮らし高齢者の申請に基づき、情報を区に登録することにより、平時の見守りや災害時用援護者名簿の整備等に活用する制度。

取り組み3本柱その②

集団指導

- 地域包括支援センターの主催・共催により、区の高齢者施設（老人いこいの家等）において、熱中症予防や孤立化防止に関するセミナーを実施、正しい知識を提供
- セミナーを通して、高齢者施設を有効活用し、かつ高齢者同士の交流の機会を提供

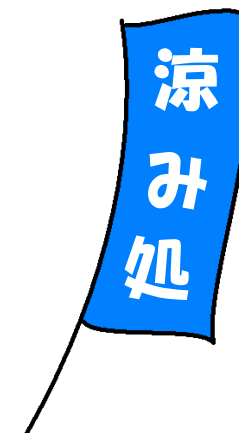


取り組み3本柱その③

涼み処(クールスポット)設置

- 外出時の猛暑対策として、区の高齢者施設(老人いきいの家等)を街なかの涼み処として開設し、夏季期間中(7月1日~9月30日)は利用登録なしで誰もが利用できるようにする。
- 涼み処が地域住民同士の交流の場となることで、見守りネットワークの推進を図る。

建物の外にのぼり旗を設置し、PR



現場の声

- 熱中症の説明チラシと経口補水液など具体的なツールにより、対人接触を嫌がる方も比較的受け入れられやすく、興味を持って話を聞いてもらえた。
- 昨年、自宅で体調不良になった方が配布された経口補水液を摂取し、その後入院になったが、在宅でのケアがよく助かったという事例があった。
- 熱中症指標計は、危険性の可視化となり、感覚的に大丈夫と感じている高齢者へ注意喚起ができる。
- セミナーにより知識の伝達をすると同時に、実施場所である老人いこいの家の活性化につながった。

支援が必要な高齢者には

- 熱中症予防指導で完結せず、その後も高齢者が地域で安心して暮らしていけるように、大田区高齢者見守りネットワーク事業等の活用を通して、地域と行政と地域包括支援センターが協力して、見守り・個別支援を行う。



見守りネットワーク
推進



参考) 高齢者見守りキーホルダー

(大田区高齢者見守りネットワーク事業ツール)

大田区の取り組みのまとめ

～熱中症予防と見守りの相乗効果～

- 熱中症予防事業を、高齢者見守り強化策として位置づけることで、高齢者を熱中症から守るのみでなく、支援が必要な高齢者を発掘し、必要なサービスにつなげていくことを目指す。
- 涼み処やセミナーの実施により、高齢者や地域住民の交流の機会を創出し、見守り・見守られる関係を構築するきっかけとする。