

特別企画

熱中症対策に取り組むクラブ

一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ 〈鳥取県伯耆(ほうき)町〉

総合型クラブの運営においては、安全面に配慮した事業の実施が必要となります。特に、これまでの外出自粛により、体力の低下や暑さに慣れていないことや、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用してスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常より熱中症のリスクが高くなるため、これからの季節には、より一層の熱中症予防が重要となってきます。

そこで今回は、総合型クラブの活動における熱中症予防について、スポーツ教室・大会等を運営する際に対策を行っているクラブの取り組みを紹介します。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 (スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/PART2_heatstroke_0531.pdf

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

1 クラブ概要

「いつでも」「どこでも」「だれでも」継続的にスポーツを楽しめる環境づくりを目指し、伯耆町総合スポーツ公園(教育委員会)および伯耆町体育指導委員(現スポーツ推進委員)等が中心となってクラブを設立しました。

■ 経緯 ■

平成18・19年度 総合型地域スポーツクラブ創設支援事業

平成20年4月29日設立

平成22年度から2名の職員を雇用

平成24年度から伯耆町スポーツ少年団と連携

平成28年度 一般社団法人取得

平成29年度には伯耆町体育協会と連携

■ 委託事業 ■

「元気アップ教室」

伯耆町に在住する20歳以上を対象に、生活習慣病予防、運動機能低下予防を目的とし、自宅でも継続して運動するための動機付けを行う事業を実施しています。

「高齢者向け運動教室」(まめまめクラブ)

伯耆町に在住する概ね60歳以上を対象に、地域住民の健康増進・介護予防と、参加者が継続して運動することへの動機付けを行うための事業を、55集落の公民館を巡回して実施しています。

「放課後子ども教室」

放課後の児童の健全な活動の場を提供するため、伯耆町内の2つの小学校で実施しています。

「保育所園児の体力・運動能力向上事業」

運動遊び等を通じて子どもたち(幼児)の体力や運動能力の向上と、保育士や保護者らに対しても、子どもの体力向上の重要性について理解を促すことを目的に、町内の5園(3～5歳対象)で実施しています。

「その他」

ジュニアクラブ12団体の運営支援(野球、サッカー、ソフトテニス、ミニバスケット、バレーボール、卓球、バドミントン、柔道2、剣道2、スキー)とアスリートクラブ7団体の運営支援(野球、ソフトテニス、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、剣道)を行っています。

2

熱中症対策への取り組み

高齢者・幼児への小まめな対策で予防

当クラブが熱中症対策に取り組むようになった経緯ですが、まず高齢者に関しましては、独居老人の方もいらっしゃいますので、クラブとして積極的に指導していく必要があると考えました。一方、幼児の場合は、どうしても教室活動等において夢中になりがちですので、小まめな対策が不可欠と考えました。

4つの教室・事業等で行っている熱中症対策の概要は以下となります。

「元気アップ教室」

必ず血圧測定・検温、コロナ感染防止のための手の消毒を行い、指導者が体調を考慮して活動に取り組む中で、指導者には事前に窓の開放と適時の給水をお願いし、体調確認をしています。

「高齢者向け運動教室」(まめまめクラブ)

必ず看護師が帯同し、活動前には血圧・体重測定、問診を行い体調の確認をしています。活動は年間を通して行うため、5月下旬に環境省より発行される熱中症予防のためのチラシを配り、看護師から指導していただくとともに、エアコンを稼働させつつ窓も開放するなど、体調に気をつけながら実施しています。運動後は参加者全員と指導者・看護師がお茶等で給水をして、参加者から健康に関する質問などを受けています。帯同看護師ですが、行政側からの紹介者のほか、クラブスタッフの友人にも協力いただいております。

「保育所園児の体力・運動能力向上事業」

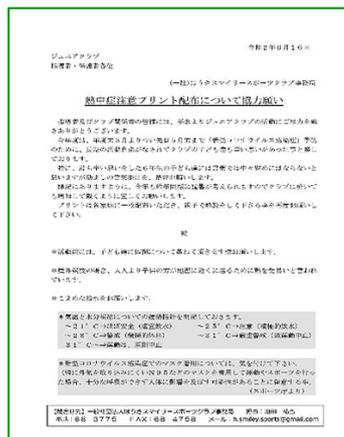
遊戯室ではエアコンの活用・窓の開放・大型扇風機の活用などを実施しています。また、活動前・途中での給水は必ず行い、給水の際には「ラムネ菓子」を食べることでブドウ糖の摂取をしています。

「ジュニアクラブ」(スポーツ少年団)

クラブ代表者に熱中症に関するプリントを配布して、子どもたちだけでなく保護者にも注意喚起を行っています。3密を避け、エアコン活用と並行し換気も行い、小まめな給水をしています。

※配布プリントの内容

- ①熱中症の症状(軽度・中度・重度)について
 - ②日常的に気をつける事項など
 - ③各症状について、周囲にいる者がとるべき対応策など
 - ④気温に対しての運動指針など
- (①～③は環境省作成のプリント、④は当クラブが作成)



【参加者からの声】

看護師が高齢者に丁寧に説明

- 高齢者向け運動教室においては、プリント配布と現場経験者の看護師が丁寧に説明を行うので分かりやすく、事例を交えてお話くださるので、参加者もよく理解していただけているようです。また、熱中症に適した飲料の指導もしていただけるため、普段の生活でも役に立つと評判です。看護師の方が、高齢者の質問等に快く対応いただいているので、何でも相談できています。
- 水分補給に関し、参加者から「ビールの他、コーヒー、緑茶なども利尿作用が高いことをあまり知らなかった」との声がありました。

【事務局側の声】

高齢者には資料も活用

- 自宅での取り組みが難しいです。特に高齢者においては、脱水に気づきにくく、のどが渇く前に水分を補給するという行動になかなかつながりません。また、口頭だけの説明だけでは理解してもらいにくいと思います。ですので、指導者と看護師から指導してもらう際には、資料を活用して説明・指導を行うことにより、しっかり理解してもらえています。
- 今まで、教室運営を長い間行っておりますが、熱中症で体調を崩した人や、救急搬送された人はいません。

3

高齢者の在宅時の対応も大切

熱中症と並行し、新型コロナ予防策への着手も検討

教室指導の際は熱中症の予防はできても、家に一人で居られる高齢者が多いため、熱中症予防のチラシを家の目につく場所に貼ってもらい、毎日確認してもらうことが必要と感じます。クラブとしては、今後も継続して熱中症予防対策に取り組み、事故のないように努力していきます。熱中症予防対策と併せて、新型コロナ感染症予防対策にも取り組んでいきたいです。

(一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ アシスタントマネジャー 瀧田 祐吉)



保育所園児の体力・運動能力向上事業



高齢者向け運動教室(まめまめクラブ)



元気アップ教室



クラブプロフィール

設立年月日 平成20年4月29日(平成28年4月4日一般社団法人登記)

所在地 鳥取県西伯郡伯耆町大原1006-3(伯耆町総合スポーツ公園内)

特徴 スポーツ少年団をジュニアクラブ、伯耆町体育協会をアスリートクラブと位置付けて活動しています。町との連携を取り、全ての団体の活動において使用料を減免にしてもらっています。町からの受託事業の、「保育所園児の体力・運動能力向上事業」が年間50回、小学生対象の「放課後子ども教室」が年間60回、「高齢者向け運動教室」(まめまめクラブ)が年間300回程度と、たくさんの教室を開催しています。また、スポーツ大会など各種イベントも多く行っています。

連絡先 〒689-4102 鳥取県西伯郡伯耆町大原1006-3
TEL 0859-68-3775 FAX 0859-68-4758
URL blog.zige.jp/houkismiley/
E-Mail h.smiley.sports@gmail.com