

第63回環境保健夏季大学

防災とフレイル予防を学ぶ

機械による省力化や眠りの質の向上による健康づくり

令和7年7月17日・18日、RCC文化センター（広島市）を会場に、「第63回環境保健夏季大学（合同研修）」を開催しました。日帰り参加できる2日間のプログラムで、1日目は「防災・環境」を、2日目は「フレイル予

1日目 防災・環境

防」をテーマに、県の政策の紹介や専門家による情報提供、体験型の分科会などのプログラムを企画し、延べ170人が参加しました。

会の実現に向けた広島県の取組」と題して講演をいただき、温暖化対策や海ごみ対策、食品ロス対策に関する取り組み内容を学びました。

続いて、一般社団法人レベルフリーの坂本京子代表理事から、「大切なひとを守るための防災くあなたはどうか判断し、どう行動しますか」と題して講演いただきました。

はじめに、広島県環境県民局の岡田誠司部長から、「広島県の「環境」政策についてく環境負荷の少ない持続可能な社

会の実現に向けた広島県の取組」と題して講演をいただき、温暖化対策や海ごみ対策、食品ロス対策に関する取り組み内容を学びました。

続いて、一般社団法人レベルフリーの坂本京子代表理事から、「大切なひとを守るための防災くあなたはどうか判断し、どう行動しますか」と題して講演いただきました。

はじめに、広島県環境県民局の岡田誠司部長から、「広島県の「環境」政策についてく環境負荷の少ない持続可能な社

会の実現に向けた広島県の取組」と題して講演をいただき、温暖化対策や海ごみ対策、食品ロス対策に関する取り組み内容を学びました。

続いて、一般社団法人レベルフリーの坂本京子代表理事から、「大切なひとを守るための防災くあなたはどうか判断し、どう行動しますか」と題して講演いただきました。

はじめに、広島県環境県民局の岡田誠司部長から、「広島県の「環境」政策についてく環境負荷の少ない持続可能な社

会の実現に向けた広島県の取組」と題して講演をいただき、温暖化対策や海ごみ対策、食品ロス対策に関する取り組み内容を学びました。

続いて、一般社団法人レベルフリーの坂本京子代表理事から、「大切なひとを守るための防災くあなたはどうか判断し、どう行動しますか」と題して講演いただきました。

はじめに、広島県環境県民局の岡田誠司部長から、「広島県の「環境」政策についてく環境負荷の少ない持続可能な社



フェーズフリーについて学ぶ（上左）、分科会③試食する前にまず非常食を知る（上右）、分科会②農業機械の説明を受ける（下）



バックホーを操作するボランティア

教わりました。そして、「平常時にできないことは、災害時にもできない」こと、「平時からの備えと、地域コミュニティへの参加が重要」で、地域ぐるみで災害に強い町を目指す」と話されました。

その後は、3つの分科会に分かれ、参加者が興味関心のあるテーマを受講しました。①「専門家や企業と連携して「動く・つながる・やってみる」②「最新機器を知って省力化を考えよう」③「防災グッズを触ろう」のテーマで体験学習を行いました。分科会①では、講演に引き続き、坂本さんから共助につながる「ミニミニづくりに関する情報提供があり、参加者同士で意見・情報交流を行いました。分科会②では、株式会社中四国クボタから、リモコンで操縦できる草刈り機や、蓄電池や

2日目 フレイル予防

フレイル予防

発電機、電池式の刈払い機が展示され、屋外の作業環境が厳しくなる現状の工夫について学びました。またクボタ建機から、災害時に必要不可欠なバックホー（写真参照）について説明を受けました。分科会③は、これまでの夏季大学や専門研修で実施し、体験のニーズが高い「簡易トイレ」「防災食の試食」「水を運ぶ体験」を行いました。見る・想像することと実際では違うことを再認識しながら、楽しく体験しました。

広島国際大学健康科学部心理学科の田中秀樹教授から、「眠る門には福来る」と題して講演いただきました。

「健康とはなにか」という問いかけから始まり、「健康」とは、ライフステージや人によって考え方が異なり、時とともに変わっていくもの。どんな時に「幸福感」や「健康感」を感じるかなどアンケートデータを使いながら、参加者に問いかけ、楽しく「眠り」と「健康」とのつながりを学びました。



分科会⑥ポジティブな言葉を使う練習として、同じグループの人のいいところを見つけてほめる



「健康とは」という問いから眠りと健康のつながりを学ぶ（上）、分科会⑤失禁対策パットの紹介（下右）、分科会④DVDを見ながら体をほぐす（下左）

今年度から、全県共通事業重点メニュー「S TOPフレイル事業」の講師派遣メニューに「睡眠と健康の学習」を追加していますので、ぜひ活用ください。

分科会④は、「運動から考える⑤失禁予防を知る（社会参加）⑥「健幸とストレス緩和のための睡眠法」の3つのテーマから一つを選んで受講しました。分科会④では、当協会が製作した椅子に座り、失禁対策パットの紹介を受けました。



などのワークを行い、理解を深めました。

◇ ◇

盛りだくさんの研修内容となりましたが、参加者の満足度は高く、充実した研修となったことがアンケートから分かりました。

引き続き、当協会では、社会情勢や公衛協ニーズに応えられるような研修を提案してまいります。

（地域活動支援センター）