



アスリートの健康維持増進のための情報誌

ヘルシー・アスリート®・プログラム通信 VOL.2

0. はじめに

関東では春の気配がようやくととのったようですが、全国のアスリート、ファミリー、コーチの皆様、お元気でお過ごしでしょうか？この度は、スペシャルオリンピックス日本(以下:SO 日本)よりヘルシー・アスリート®・プログラム(HAP)通信の第2号をお届けいたします。今回は栄養管理や衛生指導をおこなうヘルス・プロモーション部門より、HAP活動の様子を、先日開かれた世界大会の様態を交えながらお送りいたします。

次回の発行日は5月19日を予定しております。どうぞ楽しみにしてください。

(SO 日本事務局 記)

ヘルシー・アスリート®・プログラム
ヘルス・プロモーション部門 ディレクター
尾形聡 記

< スペシャルオリンピックス冬期世界大会オーストリア 活動報告 >

1. 自己紹介

皆さんこんにちは。ヘルス・プロモーションは身長・体重・骨塩量・血圧などを測定し、その結果に基づき栄養教育や運動奨励、禁煙指導、衛生指導などを行う部門です。

私は腎臓病(透析)や糖尿病が専門の一般内科医です。このたび2017年3月18日~24日にオーストリアのグラーツで行われた冬期世界大会に参加し、ヘルス・プロモーションのクリニカルディレクター研修に参加しましたのでご報告いたします。

2. オーストリアでの研修やHAPの様子

3月16日に日本を出発し同夕方グラーツに到着しました。飛行機から降りると私の住んでいる広島より暖かく、雪が降りそうな感じが全くないことに驚きました。

到着翌日は朝から夕方までFH Joanneum大学の講義室を借りての研修でした。約20名のスタッフの方が世界中から集った約50名の参加者に午前中は全体研修、午後は部門別研修の内容の濃い講義をしていただきました。すべて英語なので日本人にはなかなか大変でしたが、ヘルス・プロモ



大会マスコット
ルイス君の身長測定の様子



ーション研修部門はチェコ、フィジー、ケニア、ボツアナ、アイルランド、ギリシャ、ニューヨークから国を代表してきた人たちと集中して学びました。

3月18日は大会開会式とHAPの会場準備です。HAPの6つの分野と今回初めて試験的に行われるストロング・マインドのそれぞれの部門で会場のメッセコングレッセ・グラーツで半日かけて作業内容の詳しい説明を受けました。日本で2回ボランティアとして参加していましたので大まかなことは理解しており、米国本部のやり方やオーストリア流の工夫している点をおもに学びました。

3月19日からからはいよいよ本格的競技開始とともに健康診断も本番でした。朝、日本のフロアホッケーのチームがランニングをしているところに遭遇しました。晴れ舞台でとても引き締まった顔で声を出して走っていました。ヘルス・プロモーション部門にもたくさんの国から約140人のアスリートが来てくれました。大会マスコットも応援に駆けつけてくれたので私の発案で身長体重測定と肥満度の計算、骨塩量の測定を行いました。2日目以降の集計結果はまだ届いていませんが、毎日数百人のアスリートが来てくれました。



ルイス君の骨塩量測定の様子

3. アスリートの健康状態について

日本の大会でも感じていたことですが、スペシャルオリンピックの大会では驚くことに肥満・過体重、骨塩量低下が一般人口と比べて非常に高率(以前の別の大会での集計はそれぞれ40-70%、20-30%)に見られるため、大会期間中でのアスリートの健康診断は普段健診を受ける機会の少ないアスリートにとってはとても大切なことだと思います。ヘルス・プロモーションではそれらの異常に対して適切に楽しく生活習慣の改善を学べる機会も設けていますので、是非お立ち寄りください。食べ物・飲み物の指導を中心に手を変え品を変えて指導させていただきます。

国際大会は独特の雰囲気や緊張感があります。今大会期間中私はフロアホッケーの選手の試合の応援をさせていただきましたが、日本を代表して戦うことはとても良い経験になると思います。今回皆さんのとても生き生きとした表情に感動しました。国際大会は夏期・冬期それぞれ4年おき、日本の全国大会もそれぞれ4年おきですので、ほぼ毎年大会はあります。そのときは是非HAPもお忘れなく！