



ヘルシー・コミュニティー概要

スペシャルオリンピックスでは 2020 年までのビジョンの一つに、健康プログラムをより強化し、アスリートのスポーツ活動と社会参加促進を支援することを掲げています。その一環として新たにヘルシー・コミュニティー・プログラムを立ち上げ、全世界の 100 の地域に展開することを目標としています。



© 2016 SOI

ヘルシー・コミュニティーとは何か？

知的障害のある人は障害のない人とくらべると、医療を受ける機会、また、健康に関する教育を受ける機会が限られている現状にあります。そこで、健康を増進することによって、スポーツをする際のパフォーマンスを向上させることはもとより、『健康』という視点から、彼らを取り巻く社会の理解を深め、知的障害のある人の生活の質（QOL）を向上させることを目的としたプログラムを始めました。このプログラムの意義は、参加したアスリートの健康状態を改善することだけではなく、アスリートと地域のコミュニティーあるいは地域の人々とのつながりを築くことです。また、プロジェクトを通じて、かかりつけの医師やパートナー・ボランティアと出会うことで、より生きやすい社会の実現を目指します。

日本での活動は？

スペシャルオリンピックス日本では現在、ヘルシー・アスリート・プログラム(HAP)の活動をナショナルゲームで実施していますが、日常的な健康プログラムの提供は十分ではありません。そこで、アスリートの生活習慣や健康状態の改善をめざし、2017 年度よりヘルシー・コミュニティー・プログラムを一部の地区から試験的に開始し、将来的には全国の地区へ展開することを目標としています。

プログラムの内容

- ・実施期間：3か月間
- ・対象：アスリート、また地域の知的障害のある人
- ・協力機関：地域の保健所や大学
- ・実施内容：口腔内の環境/食生活の改善、足の清潔維持、筋力の向上
- ・プログラム初日、実施内容ごとに健診と講習を実施。
→プログラムの意義やアスリートが日頃から行う活動内容を、パートナーとなる学生とともに学びます。
- ・例えば、食生活の改善であれば、週に数回食事の写真を撮って学生パートナーへ送ります。学生パートナーからは励ましと助言のコメントをもらいます。
- ・プログラムの最終日に活動の効果を測定する。

プログラムを達成することで得られるメリット

- ・アスリートに同年代のパートナーが出来る。
- ・地域の人々の知的障害のある人への理解を促進する。
- ・地域の社会とのつながりが出来る。
- ・かかりつけ医が見つかる。
- ・アスリートやファミリーの生活の質が向上。
- ・ファミリー同士の情報共有。
- ・運動能力の向上。



アスリートがより生きやすい社会へ！