



## ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションは身長・体重・血圧測定に加え、普段受ける機会の少ない骨密度測定を行います。また、食生活・水分補給・日焼け防止・禁煙・エクササイズなど様々な生活習慣を調査し、健康面で適切なアドバイスを行うプログラムです。

## スクリーニング参加数

男性	126名	79.7%
女性	32名	20.3%

## スクリーニングの結果

ヘルスプロモーションの検査や調査を通して、スペシャルオリンピックスのアスリートの食生活・健康状態について以下の問題点が分かった。

- **36.8%** のアスリートが肥満傾向にあった。
- **34.1%** のアスリートに骨密度の減少または骨粗鬆症の疑いが見受けられた
- **9.6%** のアスリートが血圧が高い傾向にあった。
- **31.1%** のアスリートがSO活動とは別途に週に3日以上 30分以上の運動をしている。
- **23%** のアスリートが少なくとも一日に3-4時間以上テレビを見たりゲームをしている。

### お問合せ先

尾形 聡: ヘルスプロモーション 部門  
クリニカルディレクター

E-mail : [satoshiogatajp@yahoo.co.jp](mailto:satoshiogatajp@yahoo.co.jp)

幡谷真澄: スペシャルオリンピックス日本 事務局

E-mail : [son\\_program@son.or.jp](mailto:son_program@son.or.jp)

### スクリーニングの目的:

- ・ 身体測定や栄養指導を通じて、アスリートに健康的な生活習慣を教育し、彼らの生活の質を向上させること。
- ・ 栄養不足や喫煙などのアスリートにとってリスクとなる行動を減らすこと。
- ・ データを収集・分析をすることで、知的障害のある人の生活習慣や健康状態を明らかにし改善すること。

### 担当者の総評:

国内における、健常者との結果と比較すると、スペシャルオリンピックスのアスリートの問題点として、肥満・骨塩量が低下している割合が高いことがわかりました。

体格や骨塩量を適正な状態に保つためには、屋外での適度の運動や、食事でのカルシウムやビタミンDの摂取がかかせませんが、生活面で問題点が多いように見受けられます。

