高校生におけるスポーツ障害発生と コンディショニング方法に関する調査

神内 伸晃[1)]，泉 晶子[1)]，木村 啓作[2)]，吉田 行宏[2)]，岩井 直躬[3)]

明治国際医療大学　[1)] 保健医療学部，[2)] 鍼灸学部，[3)] 医学教育研究センター

我々は2年前より高大連携の一環としてスポーツクラブに所属する高校生を対象としたスポーツ外傷予防のための講義と実技を「スポーツ医療講座」と題して行ってきた．本学が行うスポーツ医療講座の意義や今後のさらなる充実に向けて，対象となる高校生のスポーツ外傷やコンディショニングに関する調査を行った．アンケート調査項目の内容は現在の痛みの有無と部位，現在の治療の有無と部位，過去の外傷歴，怪我応急処置の有無，熱中症の症状の有無などである．今年は「スポーツ医療講座」を12回行い，男女合わせて722名の高校生が参加した．参加人数の中で多いスポーツクラブは，硬式野球部，次いで柔道部であった．今回は本学の「スポーツ医療講座」の取り組み内容とそこで得られた調査結果を紹介する．

今後の展望としては，南丹市との包括協定を結んだ点からも南丹市の中学生にもスポーツ医療講座を行い，地域貢献の場を増やしていきたいと考えている．

ミニデイサービスに参加する独居女性高齢者の 要介護リスクと主観的幸福感の関連 ～効果的な介護予防プログラムの作成を目指して～

○西川 秋子，小石 真子，上仲 久

明治国際医療大学看護学部

A地区ミニデイサービス「いきいきサロン」での効果的な健康教育を検討するため，参加者（独居女性高齢者19名，平均年齢86.6 ± 5.0歳）の要介護リスクと主観的幸福感を調査し，統計的検討を行った．要介護リスク「運動機能」該当者は19名中9名（47.4%）であった．「抑うつ」該当者は19名中16名（84.6%）で，「抑うつ」と主観的幸福感合計の間に有意な相関がみられた．「抑うつ」と「運動機能」の間に有意な相関があり，「運動機能」低下が行動範囲を狭くし「抑うつ」傾向にいたらせる，あるいは「抑うつ」による不活発性が「運動機能」低下を招くと考えられる．

「運動機能」と「栄養」，「運動機能」と「口腔機能」の間にも有意な相関があり，「口腔機能」や「栄養」状態の悪化により，「運動機能」が低下していると考えられる．また，主観的幸福感の「孤独」と基本チェックリストの「運動機能」「栄養」「口腔機能」との間に有意な負の相関があり，身体機能の低下が高齢者を孤独傾向に向かわせると考えられる．今後のサロンでの健康教育は，栄養や口腔衛生への教育，口腔体操の実施等が必要である．さらに「孤独感」軽減を目的としたサロンでの参加者同士の交流促進や，主観的幸福感を高める機会の提供等が望まれる．

The Bulletin of Meiji University of Integrative Medicine