

## 国民スポーツ野球を通した健康感の育成

吉田 行宏

鍼灸学部 保健・老年鍼灸学講座

スポーツにおけるケガは、日常生活で罹患する風邪などの病気と同様に身近な存在である。スポーツを通して競技力向上や健康的な生活を送るためには、ケガの予防、ひいては身体に関する知識を学ぶ必要があり、ケガが身近にあるスポーツはその入り口として適していると考えられる。

我々はこれまでに日本で競技人口が多い野球で、社会人選手を対象に鍼灸を用いた包括的なサポートに関する研究を行ってきた。多くの選手は肩や肘などに痛みや障害を経験しており、ケガに対する不安を抱えていたが、鍼灸などを1年間介入することでケガに対する不安感が減少することが明らかとなった。また、ジュニア期の選手（少年野球選手：小学生）とその保護者を対象とした調査では、47%もの選手がすでに肩や肘に痛みを感じた経験があり、スポーツ障害の若年化が目立った。

以上のことから、スポーツを通じて健康感を養っていくためには、ケガの予防だけでなく、根本的な健康教育がジュニア期から必要であると考えられた。今後は選手だけではなく、保護者や指導者も一体となった健康観を養うケガ予防プログラムの介入を長期的に行い、その効果を実証していく計画である。

## 高齢者の転倒予防運動について

秋津 知宏

保健医療学部 基礎柔道整復学講座

我が国の高齢化状況は年々増加し、高齢者の健康福祉問題では健康の維持、介護保険、認知症、骨折・転倒などがある。骨折・転倒に関しては、介護が必要になった主な原因としてあげられ、高齢者の転倒予防に関する研究がこれまでに様々な分野で行われている。運動器の分野では下肢筋力や体幹筋活動、足趾把持力などが身体バランス能に影響を与え、転倒予防に効果があると報告されている。一般的に高齢者の転倒リスクを調査する指標として開眼片脚立位での時間を測定する方法がある。しかしながら、高齢者において開眼片脚立位での重心動揺と下肢の筋活動を同時に測定検討する研究についての報告は少ない。また、若年者と高齢者の開眼両脚立位と開眼片脚立位での重心動揺と下肢の筋活動の比較検討を行った報告も少ないことから、今回転倒予防運動の現状と今後の研究について発表する。