

健康増進センターの開設について

病院リハビリテーション部 運動療法部門 樋口幸治

「最近、体重が気になるな〜!」、「メタボ（メタボリックシンドローム：MetS）かな?」と感じていませんか。でも、多くの方が、これは、障害のせいだから仕方が無いとお考えではないのでしょうか?

この生活習慣病やMetSが重篤な障害へ発展することは、よくご存知と思います。

一般的に、生活習慣病やMetSは、運動不足や過食、不規則な生活など、いわゆる生活習慣の乱れが、エネルギーの摂取と消費のバランスを失うことで引き起こされます。しかし、障害をお持ちの方々の場合は、健常者と比較して、その罹患率が高いのです。その現状を調べると、当センターが行った脊髄損傷者102名を対象とした生活習慣病・二次障害についての調査では、腹腔内臓脂肪面積異常40%、脂質異常症40%、インスリン抵抗性異常28%、血圧高値23%、空腹時血糖高値12%、HbA1高値6%など、多くの方が、生活習慣病の危険因子を持っていることが明らかとなりました。

健常者では、健康日本21や特定健診の実施によって、それらの影響が明らかにされ、予防や治療が国を挙げて推進されています。しかし、障害をお持ち

の皆様には、生活習慣病やMetS、二次障害への具体的な予防や治療方法について試行錯誤されているのが現状です。また、施策については、皆無に等しいのが現状です。

そこで、当センターでは、皆様の健康をサポートし、健康であることがより良い生活の糧となるように、平成22年10月1日に、健康増進センターを開設いたしました。

このセンターは、当センター部門間連携事業の一環として、病院、研究所、自立支援局の各部門が連携し、障害者の健康増進及びスポーツ支援事業に取り組み、総合的に障害者のQOLの向上に貢献し得るプログラムの研究・開発及びその支援を行うことを目的としています。

このセンターの業務の根幹は、障害者の生活習慣病や二次障害の実態を把握し、その予防、生活習慣改善のプログラムを開発し、皆様の積極的参加を促し、健康づくりの環境整備を促進することです。その業務を医師・保健師・栄養士・運動療法士が、以下の事業を行うことにより、健康づくりパートナーとして皆様の健康をサポートします。

①生活習慣病・二次障害に関する調査・研究事業

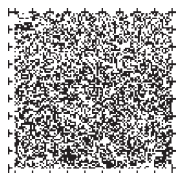
- ・加齢・性別・障害など影響
- ・予防や治療方法の検証
- ・健康づくり事業の施策化
- ・サポート機器等の調査・研究

②診断や評価に関するプログラムの開発事業

- ・診断基準の検討
- ・健康診断プログラムの開発
- ・各種人間ドックの開発
- ・特定検診・保健指導の応用・改善
- ・二次障害予防プログラムの開発

③健康づくり支援プログラムの開発事業

- ・栄養・食生活の改善プログラムの開発



- ・身体活動・運動習慣の定着プログラムの開発
- ・心の健康プログラムの開発
- ・たばこ・アルコール対策プログラムの開発

④健康増進に関する啓蒙活動事業

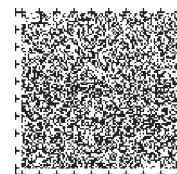
- ・センター健康教室の開催（月1回程度）
- ・巡回型健康講座の開催
- ・研究成果等の情報の公開

⑤自立支援局利用者の健康管理及びその増進事業

- ・入所時健康診断の実施
- ・健康づくり支援

⑥介護者のための介護軽減プログラム及びケアシステムの開発

- ・介護者のための腰痛予防プログラムの開発・啓蒙
- ・介護技術の講習の開催



本年度の事業計画は、すでに、病院外来に「健康増進・スポーツ外来」を開設し、第一火曜日・第三木曜日に診療を行っております（国リハニュース10月号参照）。

平成18年から、内科外来で開催をしていた健康教室を平成21年からセンター健康教室として充実させ、本年度からは、入院・外来の方、自立支援局を利用している方、近隣在住の方を対象に、健康増進に関する啓蒙活動を実施しております（写真）。また、自立支援局利用者への独自支援サービスとして、生

活習慣病やMetSの危険因子をもつ方々を対象にプログラムを提供し、改善を促しております。この事業で得られた結果は、基礎的なエビデンスとして蓄積し、研究所との連携の下に分析を行い、より良いプログラムへ修正を行ってまいります。

もう一つの事業としては、障害者スポーツ支援を行います。この取り組みは、障害者のQOL向上の一つとして位置づけ、障害者スポーツを広く普及させることで、健康づくりの一環や自己実現の一つとして、以下の事業を進めていきます。

①調査・研究事業

- ・スポーツ種目の特性と体力要因、健康との関連性、支援機器の研究、開発

②メディカルサポートの開発・提供

- ・メディカルチェック、コンディショニングプログラム、リコンディショニングプログラムの開発、メディカルスタッフの派遣

③支援プログラムの開発事業

- ・科学的根拠に基づくトレーニングプログラム、測定・評価方法等の開発

④情報提供事業

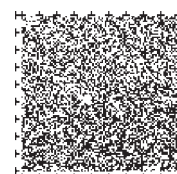
- ・研究及びその成果の公開

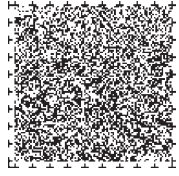
⑤トレーニング環境の提供及び整備

- ・陸上競技場、アーチェリー場、野球場、体育館、テニスコートの開放

⑥ 医科学に関する人材の養成及びスキルアップ

- ・障害者スポーツ医科学に関する講習会等の開催

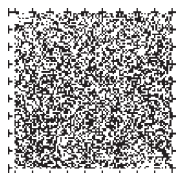


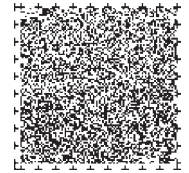


本年度の障害者スポーツ支援事業は、健康づくり事業とともに外来を開設し、診療体制を整備いたしました。この外来には、競技スポーツ選手やスポーツ愛好家の方々も受診され、スポーツ外傷・障害の治療やコンディショニング、メディカルチェックなどを行っています。また、当セ

ンターのスポーツ関連施設では、各種競技団体によるスポーツ大会や合宿、練習会などが盛んに行われています。

これから、健康増進センターは、様々なプログラムの提供を行い、健康からスポーツまで、皆様のQOLの向上をサポートいたしますので宜しくお願いいたします。





2010ウィルチェアーラグビー 世界選手権に参加して

病院・自立支援局 運動療法士 岩淵典仁

ウィルチェアーラグビーとは、車いすを用いて四肢麻痺者等（頸髄損傷や四肢の切断等で四肢に障害を持つ者）が、チーム・スポーツをする機会を得るために1977年にカナダで考案された国際的なスポーツです。日本では1997年に日本ウィルチェアーラグビー連盟が設立され、競技の国内普及と、パラリンピック等の国際大会への参戦を目標に活動をしています。日本は2004年アテネパラリンピック、2008年北京パラリンピックに連続出場をしています。

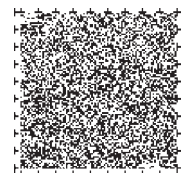
当センターは、1998年の第1回ウィルチェアーラグビーフェスティバル開催から現在まで、国内外の多くの公式大会、普及活動をいろいろな形で支援しています。また、2009年より、私が日本代表監督に選出され、国内における強化合宿の運営・企画、国際大会日本代表チーム（選手・スタッフ）の選考

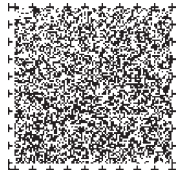
を実施しています。今回、2010年9月17日から9月28日までカナダで開催された2010ウィルチェアーラグビー世界選手権へ日本代表監督として参加したのでその報告をします。

世界選手権（今大会で5回目）は、パラリンピックと同様に世界最高峰の大会です。参加国は、3つのゾーンで予選を勝ち抜いた世界ランキング上位12カ国です。大会以前、日本は世界ランキング7位で出場権を獲得しました。世界選手権優勝チームには、2012年ロンドンパラリンピックの出場権が与えられるなど、今大会の成績はロンドンパラリンピック出場枠に影響する重要な大会でもあります。日本代表チームは、選手11名（頸髄損傷10名、多発性関節拘縮症1名）、スタッフ10名が、「ベスト4」に進出して世界選手権で初めてメダルゲームを経験することを目標に大会に挑みました。

【2010強化合宿】

- (1)選考合宿
 - 1)期間：2010年1月～3月 全3回（2日間／回）
 - 2)対象：第11回日本選手権で優秀な成績であった選手25名
 - 3)場所：国立障害者リハビリテーションセンターほか
- (2)強化合宿
 - 1)期間：2010年4月～9月 全6回（2～3日間／回）
 - 2)対象：2010強化指定選手16名
 - 3)場所：国立障害者リハビリテーションセンターほか
- (3)国際大会
 - 1)2010カナダカップ
 - ①遠征期間：2010年6月14日（月）～6月22日（火）
 - ②開催場所：カナダ・モントリオール
 - 2)2010世界選手権
 - ①遠征期間：2010年9月17日（金）～9月28日（火）
 - ②開催場所：カナダ・バンクーバー





大会の状況は、予選リーグで、12カ国を2つのプールに分け、プール内で総当たりを実施しました。

予選の結果、日本は、予選プールBで、4勝1敗の2位で1位～4位決定戦に進出しました。ゲーム内容は、世界ランキング2位のオーストラリア（世界ランキング2位）に惨敗しましたが、ベルギー（世界ランキング4位）、ポーランド（世界ランキング10位）に1点差で勝利、その他では、ニュージーランド（世界ランキング5位）に9点差、アルゼンチンに大差で勝利をしました。今までの国際大会では、1点差で負けることが多いゲーム展開でしたが、それを覆し勝利を得ることができました。また、今まで、同ゾーンで、1度も勝つことができなかったニュージーランドに勝利したことは、今後の自信につながりました。予選リーグ終了時で、日本代表チームは、当初目標としていた「ベスト4」進出を果たし、1位～4位決定戦に進むことができました。

1位～4位決定戦では、準決勝で世界ランキング1位（別プール1位）のアメリカ（2008年北京パラ優勝）と戦いました。アメリカ戦は、今の日本の力を試そうとチャレンジ精神で挑みましたが、力の差は大きく、11点差で負けました。銅メダルをかけた3位決定戦では、気分を切り替えて、世界ランキング6位スウェーデン（別リーグ2位）と戦いました。その結果、ミスも少なく最後まで集中して戦うことができ、6点差で勝利して銅メダルを獲得しました。勝利した瞬間、選手、スタッフともに涙と喜びで抱き合い最高の気分でした。

今後の目標は、2012ロンドンパラリンピックで初のメダルを獲得することです。そのロンドンパラリンピックに出場するためには、2011年11月ソウルで開催されるアジア・オセアニアゾーン選手権で2位以上になる必要があります。これは、今大会で勝利できなかった世界ランキング2位のオーストラリアと今大会で初めて勝利したニュージーランドのどちらかの国に、勝つ必要があります。そのためには、今大会の結果に満足せず、強化を継続的・計画的に進める必要を強く感じました。

今後の課題は、国際大会の経験を積み重ねながら、選手個人個人の総合的な体力やチェアスキルを向上させること、チームプレーでは、ライン間のコミュニケーションをはかり、ラインの精度を上げることが必要不可欠です。また、強豪国のゲーム分析をすすめ、その対策を図ることも必要です。一方で、選手・スタッフは、国内の強化合宿、国際大会参加に、多くの自己負担を強いられています。この負担が、個々のパフォーマンス、チームの総合力を低下させることも考えられます。そのため、宿泊施設も含めて強化合宿の場所を確保すること、助成金の申請やスポンサーと連携をするなどして、選手・スタッフの経済的負担を軽減することが必要です。

今回、海外の選手のパフォーマンスを観察することができ、四肢麻痺等の車いす使用者の身体能力の可能性を再認識することができました。この経験を日頃の通常業務に役立てていきたいと考えています。最後に、今回、このような貴重な機会を与えて頂き誠にありがとうございました。

