

# スペシャルオリンピックス ヘルシー・アスリート・プログラム<sup>®</sup>

～知的障害のある人々に、健康とヘルスケアの機会をもたらす新しい取り組み～

## ヘルシー・アスリート・プログラムとは？

アスリートの健康とヘルスケア向上のためのプログラムです。アスリートがトレーニングや競技をする能力を高めること、そして生活の質を向上することを目指しています。アスリートは競技会の際に、楽しい雰囲気の中、無料で様々な種類の健康チェックを受けることができます。



## 実施の背景

知的障害のある人々は、一般に肥満、栄養不良や、眼科、歯科、聴力、足病の問題など広範囲にわたる健康問題をかかえています。彼らが健康を自己管理していくための保健医療や教育を受ける機会は障害のない人に比較して限られています。これらは、知的障害のある人の保健医療の機会の不足、特に青年期以降、定期的に健康チェックをおこなう機会が極端に減少することや、医療関係者が知的障害のある人についての理解を深める機会が不足していることにも起因しています。そこで、知的障害のある人々について医療専門家や医療系の学生の理解を促し、そのトレーニングの場として、またアスリートが健康を維持するための健康チェックの機会を増やそうと、1996年に米国のスペシャルオリンピックスでヘルシー・アスリート・プログラムが正式に始まりました。

## ヘルシー・アスリート・プログラムの健診は6種類

スペシャルオリンピックス ライオンズクラブインターナショナル  
オープニングアイズ（眼の健康チェック） SOLCIOE

ライオンズクラブインターナショナルなどから多くの支援を受け、視力だけでなく、さまざまな眼の機能、健康状態を含め眼の大切さ、見ることの喜びを多くの人に知ってもらうことを目的に活動しています。メガネ、セーフティゴーグルなど必要なアスリートには無料提供し、眼の正しいケアについて情報提供をしています。



## スペシャルスマイルズ SS（口腔）

虫歯のチェック・ブラッシング指導を通してアスリートの食生活、健康への意識の向上などを目的としています。



## ヘルシーヒアリング HH（聴力）

耳の健康チェック、聴力検査、衛生教育を行います。外耳道検査、自動聴力検査、中耳機能の検査、純音聴力検査などを行い、耳道の衛生管理、聴力損失の程度等に助言をしています。2割程度のアスリートに難聴の恐れが指摘されています。



## ヘルスプロモーションHP（栄養・生活習慣）

身長・体重測定に加え、普段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アプローチから健康を促すプログラムです。



## ファンフィットネス FF（筋力、柔軟性）

理学療法士による、筋、関節の柔軟性、筋力、バランス能力、全身持久力のチェックを行います。また、柔軟性、筋力、バランス、全身持久力を改善するための運動を体験しながら学べます。



## フィットフィート FT（足の健康チェック）

足、足首、爪、皮膚、靴のチェック、歩行分析などを行います。足や足首に問題を抱えているアスリートは多く、靴や靴下が合っていない、水虫などの皮膚病や爪の手入れなどは、すべての競技に大きな影響を与えます。



6部門それぞれでスクリーニングを受けたアスリートが、治療や更なる検査、経過観察が必要と判断される場合は、アスリートが生活する地域の医療機関や保健施設等を必要に応じて紹介します。

### 実績

- ◇2003年には、55カ国、アメリカ合衆国48の州であわせて250以上のヘルシー・アスリート・プログラムが実施されました。また、55,000人以上のアスリートが健康チェックや保健教育を受けました。
  - ◇ファミリーやコーチもアスリートと一緒に教育を受けています。
  - ◇これまで475人以上の医療専門家が各国でヘルシー・アスリート・プログラムを実施するためのコーディネーターとして養成されています。
  - ◇7,500人以上の医療専門家がスペシャルオリンピックスの活動に関わってきました。
  - ◇ヘルシーアスリートで集積されたデータは、健康に関連する最大のオンラインのデータベースとして運用されています。
- 日本では
- ◆2005年の冬季世界大会・長野では、日本で初めて6部門の健診が行われ、2006年の全国大会以降、毎大会で6部門実施されています。

ヘルシー・アスリート・プログラムは、世界各地のスペシャルオリンピックスのアスリートの健康の向上に貢献しています。その必要性和効果を認められ、世界各地に広まっています。