

第8号 令和2年3月発行

発行・印刷 栄区セーフコミュニティ推進協議会 スポーツ安全対策分科会
(事務局) 〒247-0005 栄区桂町 303-19 栄区地域振興課生涯学習支援係
電話 045-894-8395 F A X 045-894-3099

スポーツ安全対策分科会企画講習会

ウォーキング講座「体幹を鍛え、バランスウォーキングでけが予防」を開催しました。

令和元年10月14日(月 体育の日)に栄スポーツセンター第2体育室にて、ウォーキング講座を実施しました。体幹を鍛え、転倒や接触等をさけることができる体づくり、運動不足解消、骨折予防にもつながる歩き方のコツを65名の参加者の皆さんが学びました。日常生活にウォーキングを取り入れましょう！



スポーツ安全対策分科会企画講演会

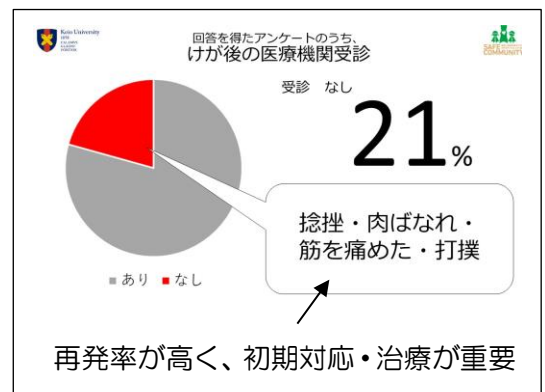
「スポーツ中のけがや事故を防止するには」をテーマに、あーすぷらざにて開催しました。

令和2年2月15日(土)に、あーすぷらざ5階映像ホールにおいて、講演会を開催しました。講師には、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター准教授の小熊祐子さんと研究員の平田昂大さんをお迎えしました。

講演会では、まず初めに、平成29年度に実施した「スポーツ活動時に発生した事故・けがに関するアンケート」の分析結果等について、平田さんからお話しいただきました。

アンケート分析結果

アンケート回答の分析対象は473件で、そのうちの20%が、スポーツ活動中に、事故・けががあったと回答しました。けがの部位は下肢に多く発生しており捻挫や肉ばなれが多く、骨折や脳しんとうといった比較的重症例も発生しています。そして21%が、けが後に医療機関を受診しなかったと回答しています。また、事故やけがの発生原因として、準備運動不足、日頃の運動不足、転倒をあげている人が多いことがわかりました。



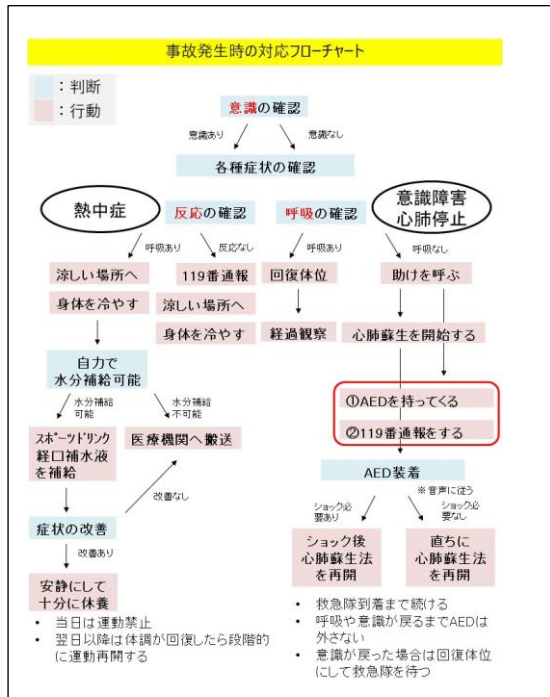
事故・けがの予防方法

アンケート分析結果をうけて、足関節捻挫と肉ばなれの、セルフチェックと予防エクササイズ、転倒予防エクササイズが紹介され、参加者は実際に体験しました。



事故・けがに対する備えと対応

「事故・けがに対する備え」としては、緊急時対応計画（AEDの位置、車いすや担架の位置、近くの医療機関やタクシーなどの連絡先を記載したもの）や、事故発生時に対応するためのフローチャートを作成して、繰り返し確認すること、実際にけがが発生した際の応急処置が、大切であるとお話がありました。また、今回のアンケートで一番多かった捻挫と肉ばなれが発生した場合の応急処置として、RICE処置（安静・アイシング・圧迫・挙上）の紹介がありました。



スポーツ事故対策マニュアル(体育施設出版)・NPO法人スポーツセーフティジャンの事故発生時対応フローチャートを参考に作成



パンフレット スポーツ損傷シリーズ3 スポーツ外傷の応急処置(RICE処置) (日本整形外科学会) 救急ハンドブック (スポーツ安全協会) を参考に作成

次に、内科的な立場から、安全・安心に運動を楽しむために気をつけたいことについて、小熊さんからお話がありました。

安全・安心にスポーツ・運動を楽しむために

普段から運動をしていると、運動時の心筋梗塞のリスクが、何も運動をしていない場合に比べて半分になる、運動している回数が増えると、さらにリスクが少なくなるといわれています。運動をする人は、定期的に健康診断を受ける、かかりつけ医を持つなど、普段から健康管理を心がけるとともに、風邪や発熱など一時的な病気の際は、具合がよくなるまで待つ、妊娠中や健康状態が変わったときは、かかりつけ医や運動専門家に相談するなど気をつけましょう。また、運動する当日の体調セルフチェックや、運動着や靴を含めた環境整備も大切です。

1つの重大事故の背景には、29の軽微な事故、300件のヒヤリ・ハットがあるといわれています。事故やヒヤリ・ハットは、運動指導者や関係者で共有し対策を立てることを行いましょう。また、危険に気づく力や、活動性と安全性の両立に配慮した環境整備も大切です。

運動施設での運動ではなくても、生活全体で活動量を増やすことでも健康上の効果があります。普段の生活でもアクティブに過ごしましょう。

講演会の内容を受けて

今回の講演会には、70名の方に御参加いただきました。アンケートでは99%の方々から、今回の講演会内容が「今後のスポーツ活動時の参考になる」と回答がありました。スポーツ安全対策分科会では、今回の分析結果と提案を活用し、スポーツ中のけがや事故の防止に、さらに努める予定です。なお、この講演会で使用した資料の一部は区ホームページで御覧いただけます。
※区ホームページ：【横浜市栄区 スポーツ安全対策分科会】と入力して検索をお願いします。