

第7号 平成31年3月発行

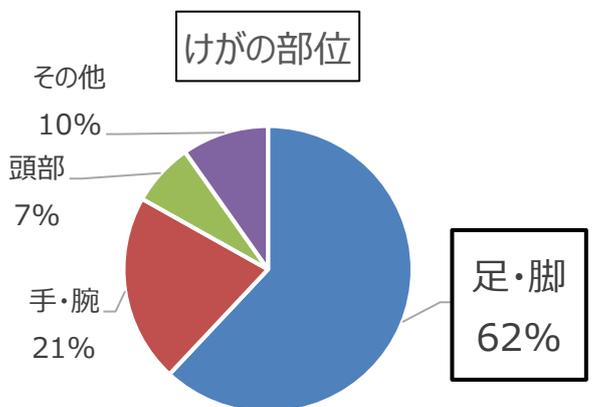
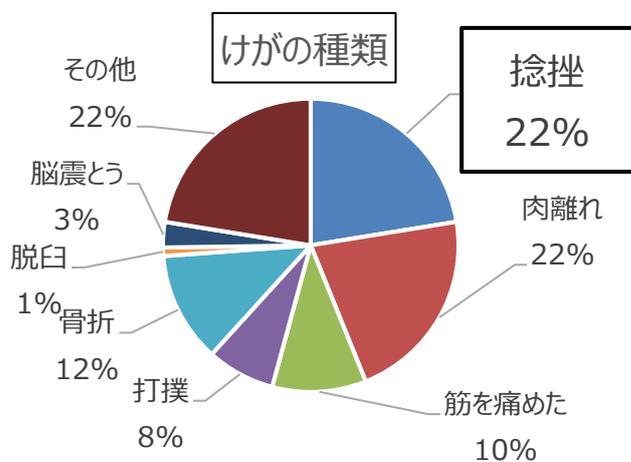
発行・印刷 栄区セーフコミュニティ推進協議会 スポーツ安全対策分科会
(事務局) 〒247-0005 栄区桂町 303-19 栄区地域振興課生涯学習支援係
電話 045-894-8395 F A X 045-894-3099

分科会企画講習会「スポーツ活動中の足首捻挫の原因と予防方法について」を実施しました

平成30年9月9日(日)に、栄区役所にて、企画講習会を実施しました。

平成29年度に分科会構成団体が実施した「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」では、過去5年間に発生したスポーツ活動中のけがのうち、けがの種類は「捻挫」、けがの部位は「足・脚」がそれぞれ最も多かったことを受け、多くのスポーツに共通する足首捻挫に注目した講習会を実施しました。

講師には、横浜市スポーツ医科学センターの鈴木仁人氏を招き、足首捻挫の仕組みをスポーツ種目ごとに学ぶ講義や、足首捻挫予防につながる、正しい歩行のための簡単なストレッチなどの実技も行い、参加者74名の充実した講習会となりました。



平成 30 年 10 月 6 日、栄区は、WHO(世界保健機関)推奨の国際認証「セーフコミュニティ」再認証を取得しました！

平成 30 年 10 月 6 日、栄区は WHO（世界保健機関）推奨の国際認証「セーフコミュニティ」の再認証を取得しました。

平成 30 年 6 月 15～17 日に行われた再認証のための現地審査では、清水座長が分科会の取組内容を発表しました。セーフコミュニティ認証審査員からは、特に、当分科会の重点取組である「ウォーキング」が、根拠に基づいた取組であることや、市民の皆様が気軽に安全のための対策を講じることが出来ることなどについて、評価をいただくことができました。



分科会重点取組「ウォーキングで日頃の運動不足を解消しましょう！」

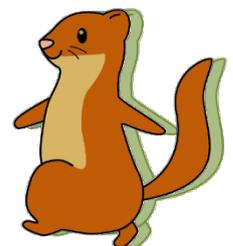
スポーツ安全対策分科会では、運動不足が原因のけがを予防するため、ウォーキングを推進しています。

順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科の武井教授によると、運動不足になると、体力やバランス能力の低下に大きな影響を与えると言われており、特にバランス能力の低下は転倒の危険性を高めます。

また、東京都健康長寿医療センター研究所青柳博士の中之条研究によると、身体活動が1日に合計で何分含まれた生活を送るとどのような病気や病態が予防できるのかを示しています（下表は、1日の歩数と速歩き時間に対する予防や改善できる可能性のある病気・病態の関係）。

ウォーキングは、年齢を問わず手軽に始められる運動です。日常生活にウォーキングを取り入れて、けがをしにくい健康なスポーツライフを送りましょう！

「日頃の運動不足」は、栄区におけるスポーツ活動時の主なけがの原因の一つです。



歩数 (歩)	速歩き 時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
7,000	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上）
9,000	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満）

出典：中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏）