

大阪府理学療法士会障害者保健福祉部情報紙

まあ、よんでみて！

第21,22合併号

発行：（社）大阪府理学療法士会 障害者保健福祉部
〒540-0028 大阪市中央区常磐町1-4-12-301 TEL06-6942-7233
E-mail:disabled@physiotherapist-osk.or.jp

印刷所：身体障害者授産施設 大阪ワークセンター
〒594-0031 和泉市伏屋町5-10-11 TEL 0725-57-0883

毎年大阪で開催されている国際車いすテニストーナメント「OSAKA OPEN」に理学療法士がフィジオサポートチームとして協力しています。今回は、大会の実行委員長である大前千代子さんにスポーツとの出会いとアスリートとしての思いを語っていただきました。

また、スペシャルオリンピックス（知的障がい者のためのスポーツ組織）での理学療法士の取り組みについて紹介します！

目次：

お母さんはチャンピオン！	1
スペシャルオリンピックスについて	
理学療法士の活動	3
地区組織における活動の紹介	5
理学療法士の関わり方	6

『お母さんは、 チャンピオン！』

大阪車いすテニス協会会長 大前千代子



スポーツとの出会い

私が障がい者スポーツと出会ったのは32年前になります。就職してまだ間がない頃、大阪の長居障害者スポーツセンターのことを知り、スポーツ教室に入ったのがきっかけでした。生後1年半のときポリオに罹り、障がい者に対し全く理解のない世の中で生きて行くには、いかに障害を克服して、障害の無い人に近づけるか「健常者なんかには負けへん！」と、まるで根性物語かのような年月を過ごしていました。大学生の頃は足に補装具を着け、松葉杖でキャンプリーダーのためリュックを背負い子供達とキャンプをしたりしました。体を動かすことは好きでしたし、下宿生活や活動を通して自分がどこまで頑張れるか試したいという思いで頑張ったものです。また、自分の立てた目標に向かっていくことは、日々の生活が充実するということも経験上わかったので、社会人になってからも何か一つ頑張れるものが欲しいと考えていたところのスポーツとの出会いでした。障害のある自分もスポーツが出来るということと、残っている元気な部分を鍛えればそれが評価されるということも私にとっては張り合いがありました。

初めての国際大会

アーチェリー教室に入り、色々なスポーツを楽しみつつ、会社の帰りには練習のため毎日のようにスポーツセンターに立ち寄りしました。いつの間にかアーチェリーで大阪市代表になり、そしてまさかの日本代表選手として1980年モスクワオリンピックの年のオリンピック（現在のパラリンピック）に出場することになりました。その年、アフガン侵攻に抗議をした日本はオリンピックをボイコットしました。しかし、オリンピックはオランダ（アーヘン）で開催されたため、幸いにも出場できました。そのため余計に注目されたのか雑誌やテレビの取材も多くありました。メダルを持って帰国した時は家の前に報道陣が居たり、テレビに生放送で出演させられ、もう何がなにやらビックリの連続でした。24歳の若かりし時です。

車いすでテニスができるんやっ！

翌年に結婚をし出産育児と続き、アーチェリーは思い出のものとなってしまいました。でも、何でもいいから頑張れるものを一つ持っていたいという気持ちはありました。そんな折、友達から日本に「車いすテニス」というスポーツがあることを紹介され「面白い。一緒に見学に行こう。」と誘われました。子どもがまだ小さいのでそう簡単には外出できなかったものの、初めて「車いすテニス」を見たときは、「車いすでテニスができるんや。私もあんな風にボールを打ってみたい」と感動してしまいました。

当時（1987年頃）は車いすにコートを貸してくれる所はなく、全て自分達で環境を整えていかなければなりませんでした。私より1~2年早く始めた先輩達を含めた当時の仲間たちは、ただテニスがしたいという気持ちで車いすでも使わせてもらえるコートを探したり、指導してもらえる人を探したりと、情熱的に行動しました。大阪では「泉が丘テニスクラブ」に車いすテニスを生んだアメリカ人のパークスが普及活動に来日されました。また、テニスクラブのオーナーは「障害があってもテニスの楽しさを知ってもらいたい」と夜にテニスコートを無料開放してくださり、月2回のテニスがそれはそれは楽しみでした。瞬く間に「車いすテニス」は広がり、家族や知人達に手伝ってもらいながら全国で大会も開かれるようになっていきました。

車いすも随分と変化しました。一番大きく変わったのは転倒防止が付き、車輪の設置面が3点から5点になったことです。20数年プレーをしてきて、そのことでプレーの幅はぐんと広がったと思います。



母としてプレーヤーとして

子育てをしながらのテニスの練習は、時間を工面していくのが大変でした。でも、時間に余裕が無い分、集中していたと思います。試合に一つでも勝ちたい。優勝したい。日本一になりたい。世界に行ってみたい。と夢はどんどん広がっていきました。

障がい者が親になれば、子どもの成長とともに不安になる時期が誰でもあると思います。子ども達が私の障害のことでいじめや嫌な思いはしないかと。そこで「自慢してもらえるような母親になる」ことを目標に頑張るのですが、家族に迷惑をかけてなんらかの犠牲を払ってテニスが続けてもいいのかという迷いはいつもありました。

そんなある日のことです。「うちのお母さんは車いすテニスのチャンピオンやねんで」と小学生の息子が友達に話してくれているのを聞いて迷いはいっぺんに吹き飛び、その言葉を励みに走り続けました。自分の本気を理解してもらえるよう工夫し、家族にテニスの楽しさを教え、協力を得ることができました。その結果、日本代表選手として、国別対抗戦には2010年のトルコを含め16年間、そして、アトランタ、シドニー、アテネ、北京のパラリンピックに出場することになりました。

今までのように世界を転戦することはもうあまりないと思いますが、国内の大会には出場しているいろんな形で若いプレーヤーの刺激になるよう頑張っていきたいと考えています。

スペシャルオリンピックスについて

～知的障がい者のスポーツ活動と理学療法士の接点～

介護老人保健施設さし 内藤 卓也
大阪保健医療大学 島 雅人



2011年度夏季合宿の様子 (SON大阪より提供)

スペシャルオリンピックスとは、知的障がい者に様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織です。その歴史は、1962年にユニス・ケネディ・シュライバーが、知的障害のある子ども達を集めて、アメリカのメリーランド州でデイキャンプを行ったことが始まりです。1982年には、「スペシャルオリンピックス」が国際本部としてワシントンD.C.に設立され、現在では世界175ヶ国にその活動が広がっています。

わが国においても、1980年代頃より活動が始まり、1994年にスペシャルオリンピックス日本 (SON) が設立され、現在では47都道府県に地区組織があり、全国で7,662名(2010年12月31日現在)の知的障がい者が参加しています。大阪では、約300名余の登録があり、大阪市、寝屋川市をはじめとした18地区で活動が行われています。実施競技は夏季15競技(陸上、水泳、サッカーなど)、冬季7競技(アルペンスキー、スノーボードなど)であり、大会の実施だけが目的ではなく、日々のトレーニングと参加を重視し、1回約2時間のプログラムを最低週1回、8週間継続する取り組みを行っています。スペシャルオリンピックスでは、これらのスポーツ活動に参加する知的障がい者を“アスリート”と呼んでいます。このような知的障がい者のスポーツ活動支援に、理学療法士も関与しています。

(1) 2010年夏季ナショナルゲーム・大阪における理学療法士の活動

2010年に開催された「第5回スペシャルオリンピックス日本 夏季ナショナルゲーム・大阪」では、全国46地区より1,042名のアスリートの参加があり、ヘルシー・アスリート・プログラムの専門家ボランティアとして大阪府理学療法士会会員約20名が参加しました。

ヘルシー・アスリート・プログラム (HAP)

HAPとは、スペシャルオリンピックスの大会時やイベントの際に行われる健康チェックのことで、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。アスリートは楽しい雰囲気の中、無料で6種類の健康チェックを受けることができます。

このプログラム実施の背景には、知的障がい者が肥満、栄養不良、歯科、眼科、聴力、足病など広範囲にわたる健康問題を抱えていることが多く、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が限られている事、特に青年期以降、定期的に健康チェックを行う機会が極端に減少する現状が挙げられます。そこで、アスリートの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年に米国で正式にHAPが始まり、2002年以降日本でも実施されています。

以下の6部門の健診を各専門職や学生がボランティアで担当し、それぞれの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元の医療機関を必要に応じて紹介します。

- ・オープニングアイズ (眼科)
眼の健康チェック、衛生教育、必要に応じたメガネ・ゴーグルなどの提供
- ・スペシャルスマイルズ (歯科)
歯の健康チェック、ブラッシング指導、口腔内衛生指導
- ・ヘルシーヒアリング (耳・聴力)
耳の健康チェック、衛生教育



2010年夏季ナショナルゲーム・大阪
HAP参加スタッフ

- ・ヘルスプロモーション（栄養・生活習慣）
身長体重測定、骨密度測定、栄養教育・水分補給、日焼け防止、禁煙教育
- ・フィットフィート*（足）
足、足首の健康チェック、衛生教育
- ・ファンフィットネス*（筋力、柔軟性、バランス、有酸素運動能力）
柔軟性、筋力、持久力測定、ストレッチ・エクササイズ教育

※日本においては理学療法士が担当

今回は、理学療法士が担当しているフィットフィートとファンフィットネスについて紹介します。

①フィットフィート（FT）

この部門では、足に関する評価・教育を行います。アメリカでは足病医が担当していますが、日本では該当職種がないため、2005年より理学療法士が行っています。内容は、歩行評価、皮膚評価、靴・足サイズ評価、教育で構成されています。

<2010夏季ナショナルゲーム・大阪でのFT内容とその様子>

a. 立位時の足部評価

裸足で足部の形状、凹足、扁平足などの足部の変形の有無を確認しました。その結果、扁平足のアスリートが多い傾向が認められました。

b. 歩行時の足部評価

裸足で歩行路を歩いてもらい、足部の動きや形状の変化、足の向きや踵骨の変位などを観察しました。また、疼痛や拘縮がある場合にはそれらによる影響を観察しました。

体重を片脚で支える際、踵骨が外反し、後足部が回内する傾向が、多くのアスリートに認められました。

c. 足部の皮膚と関節可動域の評価

皮膚に関しては足趾（間）、足背、足底、踵を観察し、胼胝、白癬、潰瘍等の有無を確認しました。爪に関しては爪白癬や巻き爪の有無を確認しました。また、外反母趾や内転小趾等の足趾変形の有無を確認しました。足部の関節可動域は、足関節、距骨下関節、母趾MP関節を評価しました。

d. 靴・足サイズ評価

アスリートが履いている靴と足のサイズを計測し、足と靴の適合性を評価しました。

e. 教育

最後に、これまでの評価結果をもとに適切な対処方法を指導し、必要に応じて医師の受診を勧めました。

この部門は、足と歩きを評価するため、理学療法士の知識と経験が活かせる内容でした。アスリートの多くは扁平足の傾向が認められました。そのため、スポーツ場面においては、パフォーマンスへの悪影響が示唆されるとともに、足や膝関節などの障害へつながる可能性が考えられ、理学療法士の支援が必要であることを感じました。



歩行時の足部評価の様子



足部の皮膚と関節可動域の評価の様子



靴・足サイズ評価の様子



教育の様子

②ファンフィットネス（FF）

この部門では、筋・関節の柔軟性、筋力、バランス能力、全身持久力の評価を行います。専門家ボランティアとして理学療法士が担当し、上記を評価した後、アスリートスコアカード（各評価項目の具体的なトレーニング内容がわかりやすい図で説明された冊子）の該当欄にチェックを入れながらフィードバックを行いました。

アスリートは柔軟性、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びます。

<2010夏季ナショナルゲーム・大阪でのFF内容とその様子>

a. 柔軟性

- ・ハムストリングス
- ・下腿三頭筋
- ・修正トーマステスト
- ・機能的肩関節回旋テスト

b. 筋力・機能的筋力

- ・握力
- ・椅子起立時間テスト：補助なしで10回の起立・着席に要する時間を計測
- ・部分上体起こしテスト：1分間に可能な限り多くの回数上体を起こす

c. バランス

- ・閉眼片足立ちテスト
- ・ファンクショナルリーチテスト

d. 持久性

- ・2分間ステップ（2分間その場で連続して足踏みを行う）



機能的肩関節回旋テストの様子



部分上体起こしテストの様子



閉眼片足立ちテストの様子



ファンクショナルリーチテストの様子

以上の各項目を理学療法士が2人ずつペアで評価を行いました。アスリート1人1人に、今後「より容易にスポーツができるように」「より楽に活動ができるように」「より健康になるために」何をすればよいのかを評価結果に基づいてフィードバックし、アスリートスコアカードを用いて具体的なトレーニングを紹介・指導しました。

この部門はまさに理学療法士の得意分野で、我々の専門性を発揮しながら協力できる場であることを実感しました。このような場に多くの理学療法士が参加し、知的障がい者のスポーツ活動やその継続に協力して頂けたらと思います。

(2) 大阪府の地区組織における活動の紹介

①実施されているプログラム

スペシャルオリンピックス日本・大阪（SON大阪）では、夏季競技として水泳、陸上、バスケットボール、バドミントン、ボウリング、ゴルフ、体操、卓球を、冬季競技としてアルペンスキー、スノーボード、フロアホッケー、スノーシューイング、ショートトラックスピードスケートを実施しています。また、MATP、ALP s（アスリート・リーダーシップ・プログラム）を実施しており、現在300名余の知的障がい者が参加、活動しています。

②MATP (Motor Activities Training Program) について

MATPとは、重度知的障害や身体と知的の重複障害により、スペシャルオリンピックスが提供する通常の競技プログラム（夏季15、冬季7競技）より、このプログラムがより適当と考えられる方を対象とし、投げる、打つ、蹴るなどのスポーツ活動につながるような動作のトレーニングを行うプログラムです。

実施内容はアスリートそれぞれの知的能力、興味、身体機能を評価し、結果に応じて設定しています。評価やプログラム実施にあたっては、理学療法士の協力が必要であることがMATPコーチガイドに記載されており、理学療法士は姿勢反射や動作能力に関する評価を実施し、実施内容や条件、介助の有無や運動量を設定しています。

2010年度は理学療法士4名、作業療法士3名、大阪リハビリテーション専門学校、大阪保健医療大学の学生ボランティア26名、支援学校教員でチームをつくり、9名のアスリートとともにトレーニングを実施しました。また、2010年夏季ナショナルゲーム・大阪において、日本で初めてのデモンストレーションを大阪市長居障害者スポーツセンターで実施しました。2011年度は、寝屋川支援学校を中心に、理学療法士3名、作業療法士2名、ボランティア7名、アスリート10名で実施しており、アスリートそれぞれの興味や運動能力、知的能力に応じたトレーニングを提供しています。



2011年度MATPの様子 (SON大阪より提供)

(3) 知的障がい者のスポーツ活動に理学療法士はどのように関与できるか？

今回は、知的障がい者と理学療法士の接点について、いくつかの取り組みを紹介してきました。知的障がい者と理学療法士の接点はまだまだ少ないのが現状です。しかし、知的障がい者は知的機能の低下のみでなく、身体機能の低下も過去の研究により示されています。実際に私自身がスペシャルオリンピックスの活動を行っている中でも、筋力の弱さやバランス能力の低さ、協調的な動作の困難さを目の当たりにすることが多いです。特に、知的障害が重度な者や身体機能障害との重複障がい者にとっては、心身機能の状態を考慮した運動支援が必要であると考えています。

1人1人の心身機能や活動に応じた運動プログラムを提供する事に関して、理学療法士は専門的知識と技術を有しているため、理学療法士がこのような取り組みに積極的に関与することで、知的障がい者に対する安全で質の高い社会参加支援につながると考えています。

しかし、知的障がい者に関わる経験が理学療法士養成課程や臨床の場においても少ないため、関わり方のイメージがつきにくいかもしれませんが、まずはスペシャルオリンピックスの活動等に参加し（例えば自分自身が行っていたスポーツ競技へ）一緒にスポーツを楽しむことから始めてみたらと思います。興味、関心のある方は下記ホームページを参考の上、ぜひ参加してみてください。

スペシャルオリンピックス日本・大阪は、いろんな方面でのボランティアを募っています。

アスリートと一緒にスポーツを楽しみたい人、事務局の手伝い、翻訳、機関紙作成、選手送迎、競技会の準備から応援や資金援助、活動の受付、宛名書き、コンピュータ処理、ホームページ制作管理等、その他自分ができることで無理のないボランティア活動を展開します。随時、様々な研修の機会も提供しています。

【スペシャルオリンピックス日本・大阪】に参加して、一緒に人間の可能性の素晴らしさを体験してみませんか？あなたのご参加をお待ちしています。

*ご参加、ご支援いただける方は、下記までメール、お電話を・・・！！

お問い合わせ先 〒543-0021

大阪市天王寺区東高津町11-50-11-30 東高津303号室

Tel : 06-7171-7457 FAX : 072-868-1604

E-mail : son-osaka@maido.zaq.jp

NPO法人スペシャルオリンピックス日本・大阪HP <http://son-osaka.jp/>

認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本HP <http://www.son.or.jp/>