



アスリートの健康維持増進のための情報誌

ヘルシー・アスリート・プログラム通信 VOL.1(創刊号)

0. はじめに

スペシャルオリンピックス日本(SO 日本)では、アスリートの健康維持増進のために、健康診断であるヘルシー・アスリート・プログラム(HAP)をナショナルゲームにて実施してきました。この度、健康診断だけではなく、スポーツをするための健やかな身体づくりを日頃から意識して頂きたいと、HAPのディレクターからHAP通信を発行することになりました。アスリートだけではなく、ファミリー・コーチの皆様にもぜひ読んで頂きたいです。

HAP通信のVol.1となる創刊号ではHAPの眼科を担当するオープニングアイズ部門から眼の健康・疾患予防についての内容をお届けします。

HAP通信では今後1年を通して、オープニングアイズ(眼)・ヘルスプロモーション(栄養・生活習慣)・ファンフィットネス(筋力・柔軟性)・フィットフィート(足のケア)・ヘルシーヒアリング(聴覚)・スペシャルスマイルズ(歯・口腔)の各部門から2ヶ月に一度、みなさまのもとへ疾患予防や対策などといった健康に関する情報を届けてまいります。次回発行日は3月17日の予定です。どうぞ楽しみにしてください。

(SO 日本事務局 記)

ヘルシー・アスリート・プログラム
オープニングアイズ部門 ディレクター幹事
加藤一幸 記

1. 子供の眼

子どもは、毎日物を見ることで、少しずつ見る力をつけていきます。見る力とは、目(視力)を通して見た物を脳に届ける力(視覚能力)のことです。子供の眼は6歳~7歳ぐらいまでに視力を含めた眼の様々な機能が発達しほぼ大人と同じ見る力が完成します。「見る力」とは、単に視力のことだけを指すのではなく、「動くものを見続ける」「物の形や向きや位置を捉える」などの様々な目の機能や脳機能がかかわり、複雑な情報処理が正確にすばやく行われることによって、初めて「見る」ことができる事になる。人間の行動の基本は外界にある情報を五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)と呼ばれる感覚機能をフルに活用して取り込むことになる。そしてその情報を脳で処理し、アウトプットすることで、成り立っている。いわば **認知→判断→操作** と呼ばれるフィードバックループを形成する事により成り立つわけである。

2. 障害児に見られる認知機能の特性

知的障害のある子供の中には、ものの基本的な特徴、形、大きさ、位置、色などを認識する視覚弁別の発達が遅れている場合や、紙の上の交差する線の判読がつきにくい、交わる線の上と下の線の色を変えると、線が交差していることが分かる場合があるなど、視知覚に困難さを抱えている場合もある。位



置関係や向きなどに係る視空間認知の苦手な子供もいる。また、今まで行ってきた大会でのスクリーニング(健診)では、視力に問題がありながら、未矯正のアスリートも多く見受けられた。

3. オープニングアイズからの3つの提案

① 精密な視機能検査の重要性

オープニングアイズでは、前述のような視覚情報や視覚情報処理を少しでも円滑にすることでアスリートの行動の質を高めたいと考えています。その為にも詳しい検査が必要であり、また視力に問題があれば、眼鏡等の矯正で少しでも良い視環境を提供したいと考えています。今後の活動の中で、より多くのアスリートの眼を支えていきたいと考えています。

② サングラス着用の勧め

日本のアスリートのサングラス着用率は非常に少ないのが現実です。特に屋外で活動するアスリートにとって紫外線は大敵です。WHOの報告によれば「一生のうちに被爆する紫外線量の約80%は18歳までに被爆する。」という報告があります。オープニングアイズでは大会ごとのスクリーニング(健診)時にサングラスの無償提供も行っています。もう一度サングラスの効用を再確認し、是非装着してくれることを願います。

③ 眼の保護の重要性

コミュニケーション能力に問題を抱えるアスリートにとってアイコンタクトを含めた眼は非常に重要な機能です。前述のサングラス着用の勧めと同様に、眼の保護に関してももう少し考えなくてはなりません。スポーツに於ける眼外傷の受傷率は結構高いものです。バスケットボールなどでも手の指や、肘などが上昇原因になり得ます。また、フロアホッケーなどのスティック競技や、ラケットスポーツも同様です。必ずアイガードを装着して眼の保護に努めましょう。サングラスも眼の保護には医薬を担います。コーチやファミリーを含めた我々がアスリートの目を守らなくてはなりません。

4. HAPの願い

我々の活動は現在のところ、NG(ナショナルゲーム)やWG(ワールドゲーム)の大会に限定されています。しかし、我々の願いは各地区組織単位でHAPプログラムが構成され、日常的な活動に於いてサポートすることです。地区組織から情報を上げてください。連携してお手伝いをしていきたいと思えます。