



公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1番1号 セントラルプラザ12階

TEL:03-5206-5586 FAX:03-5206-5587 E-mail:tsad@nifty.com URL:http://www.tsad.or.jp/

障害者スポーツの手引き Vol.2

～変形性関節症の方への運動のススメ～

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

【もくじ】

- はじめに：本書の目的 1
- おすすめエクササイズ&スポーツ 2
- スポーツことはじめ ―相談事業の活用法― 5
- スポーツとの二人三脚でいきいきライフ
 - [第1部] のんびりゆるりとスポーツライフ 7
 - [第2部] 私にとって大事なスポーツセンターとスポーツライフ 9
- 仲間とともにスポーツをたのしむ
 - [第1部] いろいろなスポーツをサークル・クラブで 11
 - [第2部] スポーツ教室からクラブ活動に発展 12
- たのしんでます、スポーツライフ!! 13
- 東京都障害者スポーツ協会とは 14

はじめに：本書の目的

近年変形性関節疾患に悩み、障害者スポーツセンターに足を運ばれる方も増えてきました。術前術後はもちろんのこと、この疾患と長くなかよく付き合っていくためには「運動（スポーツ）」は必要不可欠な存在となることでしょう。動きによって痛みを伴う疾患のため「運動（スポーツ）」を継続し習慣化することは簡単なことではありませんが、楽しく「運動（スポーツ）」を続けていくために、スポーツを始める不安を少しでも取りのぞく一助となれば…と前回の「脳血管障害者への運動のススメ」に続き、この冊子を作成しました。

本書では都内二ヶ所の障害者スポーツセンターでの活動を中心にご紹介いたします。一人でも多くの変形性関節症の方が「からだを動かす」「スポーツを楽しむ」ことに関心をもっていただけたら幸いです。

→変形性関節症とスポーツ — 障害者スポーツセンターの場合 —

施設概要

東京都障害者スポーツセンターは、障害のある方々の健康増進と社会参加を促進するための障害者専用のスポーツ施設です。障害のある方がいつでも来て、気軽にスポーツやトレーニング、レクリエーションを楽しんでいただくことができます。体育館、プールをはじめ、トレーニング室、卓球室、庭球場、運動場（陸上競技場）、アーチェリー場、宿泊施設などがあり、最近では、年間延べ35万人を超える方が利用しています（平成22年度実績）。利用者は、機能回復のためのリハビリや体力向上を目的に来る方や、団体にスポーツを楽しむに来る方、パラリンピックに出場するようなアスリートの方が大会出場のためトレーニングに来たりと、実に様々です。

スポーツ展開例

障害者スポーツセンターでは、これからスポーツを始められる方からすでにスポーツを楽しまれている方まで、さまざまなレベル・ニーズにお応えできるようなプログラムを展開しています。

ステップ 1 → 個別への支援（導入編）

安心して施設をご利用いただけるよう、スタッフが一人お一人とお話させていただきます。

- 受付
- 健康スポーツ相談（個別支援）
 - ・ 医師によるスポーツ医事相談
 - ・ 管理栄養士による栄養相談
 - ・ 理学療法士によるスポーツ医事相談
 - ・ 運動相談

※詳しい内容はP5~6をご覧ください

ステップ 2 → 個別への支援（実践編）

実際に施設を利用しながら、ご自身のペースで身体を動かすことを楽しみましょう。

競技に参加する事を目標とする方だけでなく、リハビリテーションや健康維持・レクリエーションなど様々な目的に応じて、ご利用いただけます。



ステップ 3 → 集団プログラムへの参加

マイペースでの運動に慣れてきたら、教室などの集団プログラムに参加し、基礎体力の向上や基本動作の習得、同じ障害を持った仲間との新たな出会いのきっかけにしてみましょう。

- スポーツ導入教室
- ストレッチ体操
- レクリエーション
- 水中体操など
- 介護予防支援教室
- 重度障害者対象教室



ステップ 4 → QOLの充実を!!

新しい種目にチャレンジしたい! もっとうまくなりたい! 仲間がほしい!

スポーツの楽しみを広げ、より充実したスポーツライフをおくりましょう。

- スポーツ種目別教室（入門・スキルアップ）
- スポーツ大会への参加
- クラブ・サークルへの参加
- 自分の身近な地域でスポーツを



おすすめエクササイズ&スポーツ

「スポーツしたほうがいいよ!!」「トレーニング始めてみたら?!!」

主治医の先生のみならず、周囲の方から“からだを動かすこと”を勧められることはよくあることと思います。からだを動かし、運動習慣を身につけることが良いことだということは何となく分かっていても、実際どんなことをしたらよいか、どんな運動が出来るのか分からないと、始めるのも不安ですね。

そこで、ここではオススメのトレーニング方法やスポーツ種目などをご紹介します。

→ おススメします水中運動! [水の特性・“浮力”が有効に働くことで関節障害の方に効果大]

身体が縮こまる・関節が固くなる・動きが悪くなる…そんな悪循環から解放されましょう!!

● 魔法の水中運動といわれてる?!

適度な運動をライフスタイルに積極的に取り入れていくことは健康な心身のバランス・コンディショニングづくりに有効です。そして変形性関節障害にリハビリテーション専門医師も推奨している運動がこの水中運動です。重力の影響の少ない水中で、痛みを軽減しながら身体を動かしていきましょう。



水中運動は無理せず【ニコニコペース】で行なっていくのがコツです。まずは陸上とは違う環境に慣れることが大切です。壁や手すりなどにつかまり、片足バランスをしたり手足を動かすことからはじめ、徐々に支えなしで動いてみると安心です。

始める前に…心の準備と共に下記の準備もしましょう。

水中運動をはじめる前の確認事項

- 1 医師からの運動許可があるか
- 2 やってはいけない動作は何かあるか
- 3 安心して出来る場所はあるか

歩き方のいろいろ…

※手は水の中で少し動かし体が倒れないようサポートしましょう。水の中での“ゆらゆら・ぐらぐら”不安定動作は、普段使わない筋肉に刺激になるだけでなくバランス感覚の向上に効果があります。
※ももを高く上げ、大腰筋(上半身と下半身をつないでいる)を使うことで“足を上げる・またぐ・こす”などの日常動作に効果があります。

1 前歩き

足の裏全体でつく→骨盤を前に出すようにする



- ・ かかと→つま先と体重を移動
- ・ 膝がロックしてまっすぐになり過ぎないように

2 横歩き

股関節から動かすように進む方の足を真横に出し、反対の足を引きつける



- ・ 「大」という漢字の姿勢から内腿がピタッとついて「気をつけ」の姿勢に

3 後ろ歩き

お尻に力を入れつま先から踵の順につく



※陸上ではなかなか行いうる機会のない動きですが身体の後ろ側の筋力を鍛えるのに効果的です。腰が反ると痛みが出やすいので腹部に力を入れ、上体を少し前傾するくらいがよいでしょう。

● 水中運動 え・と・せ・と・ら ~補助具を使って~

負荷の加減は動きの速さや補助具の大きさなどで調整できます。笑顔でマイペース! 一生懸命やりすぎないことが長く続けるコツです。



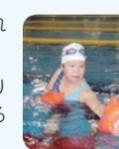
1 水中自転車こぎ

ヌードル(浮く棒)を脇に巻いて行う
→両腕は前後交互に振り、足は自転車こぎをする



2 水中ボクササイズ

アームヘルパーの腕を入れるところに手を入れる
→腕を曲げたり伸ばしたり水中に沈めたりと色々な動きをしてみましょう!



3 水中リラクゼーション

ヌードル(浮く棒)に身体をあずけ、心も身体もゆったりと脱力して水に浮いてみましょう。



※首・肩に力が入ると脱力が難しくなるので注意して下さい

※障害や本人の状態によっては注意が必要な動きもあるので医師またはスタッフに確認してから行いましょう。

→陸上でのスポーツあれこれ

水中トレーニングでベースとなる筋力・体力がついてきたら、陸上でのスポーツにもチャレンジしてみましょう!

～関節にやさしい! 負担が少ないのに効果大!～

●スポーツ吹矢

腹式呼吸と胸式呼吸との両方をつかう

スポーツ吹矢は、ダイエットにも効果があると言われています。体重管理がポイントの関節障害ではストレス発散と合わせて一石二鳥。継続していけば、姿勢もよくなり、得点も上がりいい事ばかりです。



●太極拳

ゆっくりな動作、ゆっくりな呼吸

心をリラックス

関節をゆるめ柔かく動かす

中国4千年の歴史ある太極拳。ゆったりとした気分でチャレンジしてみましょう。ゆっくり体重の移動を行うことは身体の軸をつくり無理なく筋力アップが行えます。



●ノルディックウォーキング

フィンランド発祥のノルディックウォーキングは、有酸素運動で、関節可動域拡大にも効果があります。近年日本でも、専用のポールを使って歩いている方を街で見かけることも多くなり、ちょっとしたブームです。また、高原や海岸・山など自然の中の気持ちのよい環境で行えるスポーツで、リフレッシュに最適です。効果: ①ポールが杖代わりになり4本足歩行となるため、腰・膝への負担が軽減されます。



②全身運動によって通常のウォーキングよりも運動消費カロリーが20%~40%アップします。負担軽減で楽しめるといったメリットがあるので正しい方法と楽しめる環境の中で安全に行える新しいスポーツにチャレンジしてみたい方が多いでしょう。

増田スタッフのレッツ・ウォーキング

日常生活で変形性関節症の影響を受けやすい動作に「歩行」があります。その一方で、基本動作のトレーニングでのおすすめは「ウォーキング」です。「でも痛くて歩けない!」という声が聞こえてきそうですね。それでは、歩く時にこんな所に気をつけてみてください。

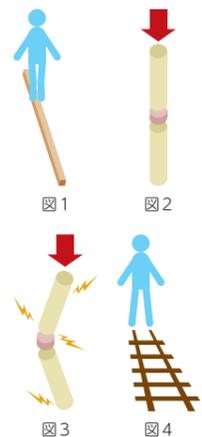


①ポイントはつま先の向き!

普段の歩行では、外股で歩いている方が多いです。膝は基本的につま先の方向に向きやすいもの、つま先が外に向いていたら膝は本来外に向かっていきたいものです。でも進む方向は前。そうすると膝は前に行こうとして捻じられてしまい、膝の内側や股関節の外側に痛みが生じてきます。つま先を真っ直ぐ行きたい方向に向けて歩くように心がけると、膝や股関節は楽になります。

②できれば、足の幅を開いて歩いてみる。

足が横に開きにくいので、1本橋を渡っているようになってしまいう方が多いです(図1)。このように歩いていると膝や股関節に負担がかかります。骨を一つの棒だと例えると、下肢の骨は2本の棒が縦に重なるようになります。2本の棒が一直線になっていけば、上から押し下しても1本の棒のようになり、しっかり支えられますよね(図2)。でも1本橋を渡るような歩き方は、膝と足首が股関節より内側に入ってしまったら2本の棒が斜めに立つことになるので(図3)、真上から押される力に弱く、関節に負担がかかってしまいます。ですので、歩く時は腰幅の2本の線路の上を歩く(図4)ようにすると、膝と股関節の負担が減ります。



③かかとから着くというより足の裏全体を「置く」という意識で着地

試してみてください!(^^)!

こんなところにも →スポーツの 効果が...

水中運動・水泳に魅せられ、5年以上センターに通っている林春美さん(変形性関節症 両股関節人工関節術)。本誌の水中運動ページ(P2)のモデルを務めてくださいました。

来館当初は、姿勢も猫背で側彎がひどく、歩くのもままならない状態でした。それでもあきらめず、仕事を引退後は週3~4回センタープールで時間を過ごし、今では大好きな旅行にたくさん行けるように!

「自分でもびっくりするくらい自信がつき気持ちが前向きになった、楽しくて仕方がない!!」とおっしゃいます。今後の夢は「世界の7つの海を泳ぎ切る!」だそうです。体を動かし体力がつくことで、自信がつき活動範囲も広がって、希望や夢が広がっていく...

スポーツは心にも大きな効果を与えるようです!!

陸上での おすすめエクササイズ

スポーツセンターで行われている「変形性股関節症のトレーニング教室」に参加される方からは「痛みがある」「関節可動域(関節の動く範囲)が狭いから、歩くのが大変」という声が多く聞かれます。

教室ではまず、「**筋肉の柔軟性を目指す!**」を第1目標とし、痛みを軽減するとともに動きやすい身体を目指します。一生懸命に患部や健側(弱い部分を助ける側)の筋力をつけようと思っても、柔軟性のないカチカチの筋肉では疲れもたまりやすく、怪我をしやすいためです。まず動かしやすい身体を作ってから筋力アップをしていく内容になっています。

“柔軟性を高めるために” 柔軟性を高めるトレーニングというと体育の授業の柔軟体操での筋肉がピリピリ「痛たたた」が思い出されます。でも、この「ピリピリ」が大切です。痛みの正体のほとんどは筋肉が過大に緊張していること。始めは「痛い!」と思っても繰り返し行なっていくことで、筋肉に柔軟性が出てきて痛みが消えたり、軽くなったりしてきます。「**痛み**」というのは関節の痛みではなく、あくまでも**筋肉が引っ張られて痛い**というもの。でも、関節自体の痛みを感じたり、何回やっても痛みが取れないという時は中止してください。

“**どこの筋肉を動かす?**” まずは**肩甲骨周辺**と**股関節周辺**の筋肉を動かすことを意識します。この2つは関連性がないと思われがちですが、実は**密接な関係**があります。肩甲骨の動きがよくなると自然と脚の動きもよくなってきます。股関節周辺のみトレーニングになりがちですが、実は上半身をよく動かすことも大切です。

肩甲骨の周辺と股関節周辺の筋肉をトレーニングして柔軟性を出すことで、可動域が増えたり、「痛みがなくなった」「長時間歩けるようになった」という感想をたくさんいただいています。

※ここでは教室で取り組んでいる2つの種目を紹介します。

→柔軟性アップ(関節可動域維持、拡大)

肩甲骨周辺のトレーニング種目

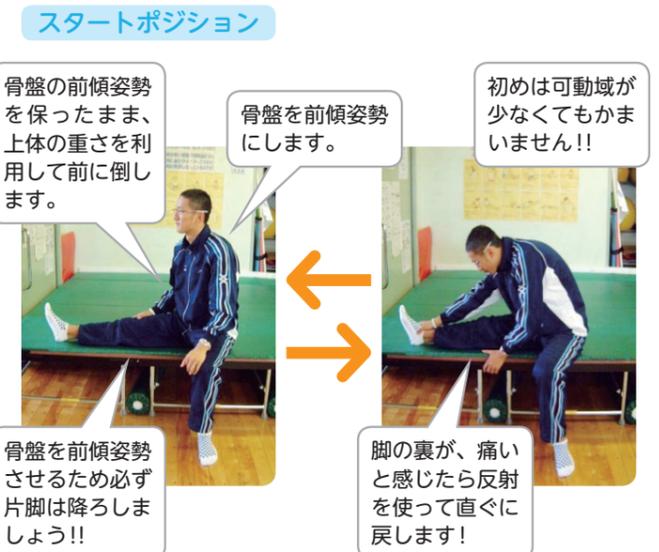
★両手を頭の上に挙げます。そのまま、胸を前に出すよう背中を反ると手は自然に下がろうとします。そして、背中を元に戻すと手は上がろうとします。この自然な動きを利用しながら行います。

- ①胸を前に出すよう背中を反りながら腕を下げる。
※この繰り返しを10~15回行う。
- ②背中を元に戻しながら腕を上を上げる。



股関節周辺のトレーニング種目

★脚の後ろ側のハムストリングス、ふくらはぎ、足の裏、背中を動かします。
※この繰り返しを10~15回行う。
※足を台の上に乗せられないという方は、足を台の上に乗せずに前に出しても構いません。



このようなトレーニングだと自宅のベッドや椅子でもできるし、一人でも続けられますね。

教室では、身体の基本づくりをしながら、いろんなスポーツにチャレンジしていきます。

みなさんも一度のぞいてみませんか?

スポーツことはじめ

体を動かすことは良いことだ!ということがわかって、実際に始めるときには不安や心配事がつきものです。まずは主治医の先生に相談し、運動をする上で気をつけることを教えていただくことが大原則となります。

ここでは障害者スポーツセンターで【健康スポーツ相談】をお手伝いくださっているドクターに一般的なスポーツの良さや注意事項などを伺ってみましょう。

+ Dr.佐藤のコラム



PROFILE 佐藤広之

【現職】独立行政法人国立病院機構東京病院リハビリテーション科(リハビリテーション専門医)

【経歴】早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒・同大学院人間科学研究科修了(修士(人間科学))、東京大学医学部医学科卒・同大学院医学系研究科修了(博士(医学))
INAS(国際知的障害者スポーツ連盟) グローバル競技大会日本選手団医師、全国障害者スポーツ大会東京都選手団医師
★日本体育協会公認スポーツドクター・日本障害者スポーツ協会認定障害者スポーツ医

得にくいのが現状です。最近インターネット上には様々な情報が公開されていますが、テレビなどに比べて、とりわけ高齢者はこうした情報に触れにくいことは容易にご推察いただけると思います。

変形性股関節症の方の中には体育の時間も見学だったり、小さいころやケガを負ってからスポーツや運動を避けてきた方がおられます。しかし、みんなと同じペースで走ったり、跳んだり、ボールを追ったりすることだけがスポーツや運動ではありません。転ぶ心配の少ないプールの中をご自身のペースで歩くことも体力や筋力を向上させる効果的な運動です。下肢の動きが思うようでもなくとも、力が足りなくとも、バランスよく立てれば(あるいは車椅子でも)アーチェリーのような競技スポーツに参加することもできます。

変形性関節症は筋力を鍛えることで痛みが軽減することが知られています。痛みが減るといろいろなことに前向きに取り組めるようにもなります。スポーツというと少し敷居が高くなるかもしれませんが、スポーツセンターでは軽い筋力トレーニングやストレッチのようなものからはじめることができます。疾患別の教室も開講されています。

小さいころから、あるいはケガをしてからスポーツをあきらめていた方にも、こうした手軽なスポーツや運動をきっかけに、全国障害者スポーツ大会やパラリンピックに出場するアスリートへの道が開かれるかもしれません!

股関節や膝関節の変形性関節症は、日常生活のいろいろな動作に影響を及ぼしやすいものです。症状がひどくなると痛みのために立ったり歩いたりする基本的な動作さえ避けるようになり、筋力の低下や体力の低下を生じてさらに活動性が低下するという悪循環を生んでしまいがちです。

変形性膝関節症は肥満や立ち仕事による長年の荷重の蓄積で多くの場合加齢とともに進行しますが、初期に適切な治療(減量、投薬、筋力トレーニングなど)を行えば日常生活に著しい障害を与えないようにすることもできます。この疾患の患者さんは大変多いので、痛みを予防するための運動を解説した書籍もあり、またテレビの健康情報番組でもしばしば取り上げられるので、少し意識すると疾患に関する情報は比較的容易に得られます。

しかし、変形性股関節症の場合は先天的な疾患や外傷が原因で多くが何らかの後遺障害を残してしまいます。また、メディアで取り上げられることも少ないのでいろいろな情報を

→ スポーツ医事相談

医師と理学療法士によるスポーツ医事相談では、障害のある方の主治医の運動許可内容などをもとに、その方に合った運動や運動量など、効果的な運動・スポーツについて助言をしています。また、運動・スポーツを行う際の医学的な留意点をお伝えすることによって、障害のある方が運動・スポーツの実施について持っている多くの不安や疑問にお応えし、安全で安心なスポーツ活動を送れるよう取り組んでいます。



→ 栄養相談

健康づくりや競技力向上のための食生活(栄養)について、管理栄養士に看護師、スポーツスタッフが立ち会い、アドバイスを行います。変形性関節症の方は中高年齢の女性が多く、機能障害の面からだけでなく、「生活」の中での栄養⇔運動⇔休養という関係も含め、その方のニーズに沿ってアドバイスしていきます。

● 相談内容

- 1 体重の管理(維持・減量)
- 2 筋肉に関する栄養・食生活について
- 3 関節・骨に関する栄養・食生活について
- 4 生活習慣病の予防・改善に関する食生活について



→ 運動相談: はじめてのスポーツ体験・プール体験

医事相談でのアドバイスや、その方のニーズに応じてスポーツスタッフが運動・スポーツについて相談・支援を行います。

中高年齢の女性が多いこともあり、運動の目的も「自身の身体状況に合った運動」についてのみならず、「健康な生活を送るための健康づくり」の面から生活の中で「楽しく」「継続できる」運動・スポーツ内容をお話しを伺いながら提案・支援をしています。

● 実例: 新井千枝子さんの運動相談

術後1年して運動相談を受けられた新井さん。術前に楽しんでいたように地域の体育館で卓球ができるようになりたい!! というご希望でいらっしゃいました。

初回の相談日



主治医に勧められた水中運動を行うためにスタッフも一緒に入水。ストレッチや体操・歩行・筋力トレーニングなど、お一人で続けていただけるようなプログラムを作成しました。

3ヶ月後

2回目の相談



これまでのトレーニングに加えて、陸上での下肢のトレーニングを行いたいとのこと。3ヶ月間で基本的な体力も筋力もできてきているので、膝関節周囲のコンディショニングを目的としたメニューを作成し、実施していただきました。

現在のご様子

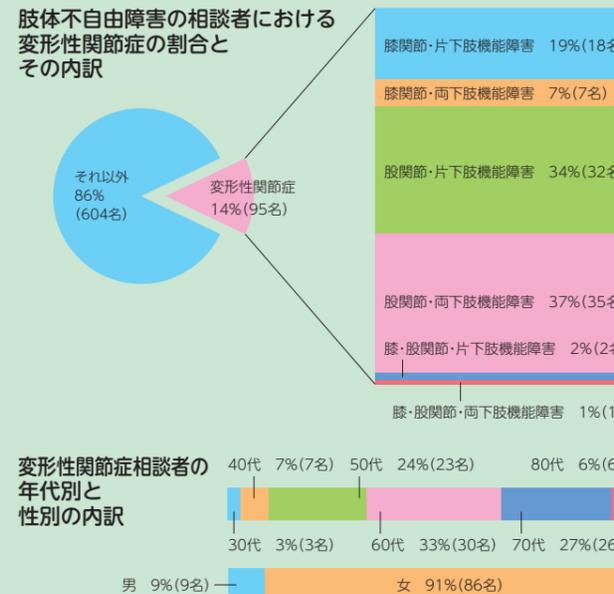
初回から10カ月が経過、上記のトレーニングに加え、卓球をスタッフと20分楽しむようになった新井さん。『痛みがなくなってきて、主治医から言われていた関節可動域も改善されてきています。また卓球も再開でき、運動を継続することの効果を感じています。私は80歳ですが、年齢や障害に関係なく、諦めずに運動やスポーツを楽しんで欲しいです!!』と話して下さいました。

— 相談事業の活用法 —

現在、障害者スポーツセンターでは、①スポーツ活動を行う上での医学的な問題点を解決する**スポーツ医事相談**、②実際の運動プログラムについてアドバイスを行う**運動相談**、③主に食事の面からサポートする**栄養相談**の3つの「健康スポーツ相談」を行なっています。

これからスポーツを始めたい方の不安や心配事を取り除いたり、現在スポーツ活動をしている中での困った事を解決するために、スポーツセンタースタッフにそれぞれの専門分野の相談員(医師・理学療法士・管理栄養士)を加えて、お一人おひとりとじっくりお話しします。

特に変形性関節症の方にとって、痛みとうまく付き合いながら運動を継続していくことと並行して、体重管理のための食事の仕方など、専門家のアドバイスを受けながら安全に運動をしていくことも不可欠です。そこで「健康スポーツ相談」を上手に活用していただけるように、実際の相談の様子をレポートしてみたいと思います。



スポーツとの二人三脚でいきいきライフ

こころとからだの健康を保つために「体を動かす習慣」を日常生活の中に取り込むことはとても大切なことです。しかし障害をお持ちの方もそうでない方にとっても、その「運動習慣」を日常生活に定着させることは簡単なことではありません。

ここからはスポーツを始められて、仲間や指導者と出会われた中で体を動かす楽しさを知り、今ではスポーツが生活の中の欠かせない一部になった方々をご紹介します。

第1部 → のんびりゆるりとスポーツライフ



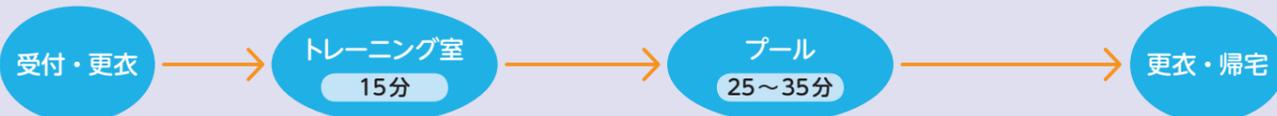
鈴木ヒサさん 変形性股関節症 2007年センター利用開始

関節に障害を持っているとは感じさせない、背筋の伸びたきれいな姿勢の女性が杖をつかずにトレーニング室を訪れます。センターを利用して5年目の鈴木さん、センター利用当初は背中を丸めて両手に杖を持って歩き、「1本杖で歩くことが目標だった」というから驚きです。

鈴木さんは自転車でトラックと接触し、股関節に障害

を持ったことから、リハビリとして運動を行う生活が始まりました。運動のモットーは“無理をしないで運動をする”。「年齢的に無理する歳ではないから」とおっしゃりますが、来館当初は教室で教えてもらった体操などをやり過ぎ、身体を少し痛めてしまった経験もあるそうで、現在、行なっているプールを中心とした運動メニューはご自身がいろいろ試行錯誤し、“泳ぐことを楽しみながら行う”メニューに確立されました。

ある日の鈴木さんの様子をのぞいてみましょう



- 下肢のストレッチ
- 上肢と骨盤を連動させる体操
- 上肢の筋力トレーニング

- ウォーキング中心にウォーミングアップ
- クロール・自由形でゆっくりスイム
- 様々な方向にウォーキング
- 体幹のトレーニング&ストレッチ

初めはウォーキング中心だった鈴木さんも様々な障害の方が泳いでいる様子を見て「歩いているだけではつまらない。自分にもできるかも」と水泳入門教室に参加。なかなか息継ぎが出来ず、25m完泳を諦めかけたところに自らも障害を持ちながらも、指導者として活動されている福田さんに会ったそうです。

自分と同じように障害を持ちながらも熱心に丁寧な指導をしてくださる福田さんの熱意に応えたい!! と鈴木さんは近隣の公共施設にも通って練習を積み、自宅のベッドでも息継ぎや腕のかく動作などを練習。とうとうクロールで25m泳ぎきることに成功したそうです。

時々、関節症以外の症状で身体に痛みが出る時もありますが「障害や痛みを嘆いていても何も始まらない。セ

ンターで出会った多くの方と支え合い、スポーツを楽しむことが悩んでいる自分を忘れさせてくれます」と前向きな鈴木さん。スポーツを通しての様々な出会いによって「この年になって、大人になった…というか人間として成長しました」と晴れ晴れとした笑顔を見せてくれました。

これからスポーツを始める変形性股関節症の仲間たちには、お医者様のアドバイスを聞き、上手に変股症とつきあい、様々なスポーツに積極的に取り組んでもらいたい! というメッセージを送っていただきました。



荒畑ユリさん 変形性膝関節症 1988年利用開始 快挙! センター利用歴24年!



元気の源はスポーツセンターと仲間! なんでもやってみるのよ! 今は84才! まだまだこれからよ!

強烈な言葉

とピンとした姿勢に立振る舞い…ととてもとても80代には見えません。“今が元気ならいいのよ!”とパワーの有り余っている“スーパーおばあちゃん”荒畑さんです。

そんな荒畑さんは、入院中のお医者様に勧められたのがきっかけとなりスポーツセンターに通い始めたそうで、太極拳とプールを中心に利用を始めました。その後はフラダンス・太極拳・アーチェリー等、クラブのリーダー役・ムードメーカーを率先して担い、自他ともに認める【リーダーシップ能力】は驚くばかりです。

「出来る事・楽しい事はなんでもまずはやってみること。

そうすると腰も動くようになるし、外にも出る事が多くなると毎日がとても楽しいの。それに若い人の中でスポーツをやると、元気になって仲間が出来て、くだらない事を言って大笑いして…。今は、アーチェリー・水泳・スポーツ吹き矢にはまっているのだけど、楽しいから飽きないのよ!」60代のころにはホノルルマラソンの10キロを3回も走られたというバイタリティの持ち主!! スポーツに限らず、身の回りでおきる様々なことを、心から楽しむことが荒畑さんの若々しさの秘訣のようです。

これから運動・スポーツをやってみたいけど迷っている方へ「迷っていないで、一度見にくる事よ! 何ごとでもやってみないとわからないんだから!」と元気すぎる声で伝えて下さいました。



西山カツ子さん 変形性股関節症 2009年センター利用開始



写真中央が西山さん

受傷して間もないときは、「なぜ私だけがこんな目に…」と思っていました。その頃、友人の紹介で「東京都障害者スポーツセンター」を知りましたが「障害者」と聞くと、暗いイメージで、なかなか来館は気が進みませんでした。

その後「友人がせっかく紹介してくれたし、お医者さんもプールは良いと言うから…」と運動相談を受けてみて、その暗いイメージは一変!! 館内の明るい雰囲気と多くの利用者さんが一生懸命トレーニングに取り組んでいる姿を見て、自分もやってみようという気持ちになりました。

そのあと参加した「変形性股関節症のトレーニング教室」では、同じ障害を持ちながらも頑張っている方が多くいるのだということに驚き、そんな仲間と色々な話をしながら、教室やクラブもみんなですることのできる楽し

くなり、今まで続けることができています。

今では様々な事業に参加することで、多くの方と出会い、色々な障害のある人とも仲良くスポーツを楽しんでいます。そして、自分の中で「障害への壁」がなくなったような気がします。そして「自分は人

と触れ合うことが好きなんだなあ」とあらためて気づかせてもらいました。みんなですportsを楽しむのが大好き! スポーツをすることで、いろんな人に出会い仲間が増え、毎日みんなに会うことが楽しみになっています。

1日でも長くみんなとスポーツをしたいから元気でいたい! トレーニングや体調管理もしっかりやりたい! と頑張れます。気づくと運動して、ごはんもしっかり食べて、楽しんで! 心も体も健康になっている気がしています。この良い連鎖をより長く続けていきたい。そして、新たな出会いにわくわくしています。



第2部 → 私にとって大事なスポーツセンターとスポーツライフ

原 智子さん リウマチによる上下肢機能障害



平成11年に転倒して両股関節を痛め、保存療法での日々。様々な病院での指導を受けながら、今スポーツセンターでのスポーツ活動はなくてはならない毎日です。

発症前も一般のスポーツクラブに通いプールで週3日も身体を動かしていたほどのスポーツ好き。「このまま杖なしでずっと歩きたい! 電車に乗りたい!」と前向きにトレーニングに励む原さんは、「一年以内に、独歩で海外旅行に行きたい!!」という新たな夢に向かっていきます。

そんな元気印の原さんも、発症から現在までは楽しいこと辛いことさまざまな局面がありました。ここでは原さんのスポーツとの関わりの変遷をご紹介します。

●発症時の心境

平成13年、手のこわばりや足の痛みなどが始め、リウマチによるものとの診断を受けました。毎日が痛みとの戦いで、何が自分の身体おきているのか、何かどうなっているのかわからない…。何もする気になら

らずに、ただ何となく過ぎていく毎日だったように思います。

楽しみだったスポーツクラブに行っても、痛みでこれまでできていたことが出来なくなり、「もう自分は何もできない…」と途方に暮れていたころでした。

●スポーツセンター来館のきっかけ

もともとスポーツが好きで一般のスポーツクラブにも通っていたので、発症後も同じ場所に行ってプールやトレーニングをしていました。しかし以前の自分や周りの方との動きの違いを目にするたびに心は沈み込み、楽しみに行っているはずのスポーツクラブで悩んでいました。

そんな時、住み慣れた街で、スポーツセンター行きのバス停を見つけました。

「どんな施設なのかしら。私でも使えるのかしら」と思い、原さんは早速スポーツセンターに足を運びました。

実際に行ってみると、いろいろな障害を持った方が楽しそうにスポーツをされていて「私も使えるんだ、運動ができるんだ」ととてもうれしかったそうです。



国立駅—多摩障害者スポーツセンター間を結ぶバス

●相談事業の利用

主治医の先生に「転倒に注意すれば運動してもよい」と許可をいただいていたものの、痛みと上手に付き合いながら運動していくのに不安があり、まずは医事相談を受けることにしました。そこで「股関節周囲筋をつける運動をゆっくり行うように」というようなアドバイスをいただき、安心して利用を始めました。

その後も少しでもよくしたい一心で何度か理学療法士

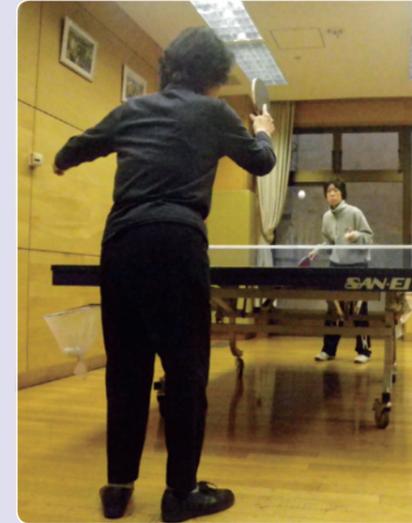
の方やお医者様の医事相談を受け、その時その時の状態にもっとも適した運動・必要な運動などを聞きました。「丁寧に対応していただき、病院の相談より話やすい雰囲気の中で話を聞いて頂けたので、安心して運動を続けるためにも、とてもよかったと思います」とおっしゃっていました。

●卓球へのチャレンジ…そして今

プールやトレーニングジムの利用は経験がありましたが、卓球は初めてのチャレンジでした。若いころ遊びでやった事はありませんでしたが受傷してからは初めて。「陸上で自分の体重を支えて足の痛みがあるのに私に出来るかしら…」と初めは不安でいっぱいだったそうですが、短時間のラリーから始めて少しずつ慣れていきました。ボールを追いかけていると楽しくて、すっかり夢中になってしまったという原さん。今ではほぼ毎日、卓球→トレーニング→プールをフルメニューで2~3時間の利用を

楽しんでいるそうです。

最近ご自身と同じ関節症の方を見かけると、「水泳、いいわよ!」「卓球、やってみない?!」とついついお誘いしてしまうそうです。「卓球なんて大丈夫なの?」と心配されることもありますが、「筋力をつけながら無理せず行えば全く心配ないですよ」と胸を張って伝えているそうです。「センターに来れば、初めてでもスタッフと一緒に楽しく卓球の相手をしてくれるから大丈夫ですよ!!」と笑顔で話してくださいました。



●私にとってなくてはならないセンター教室 ~原さんおすすめ教室~

①水中運動教室(月2回程度)

この教室は、障害が様々な方が一緒に楽しめるのが魅力です。

スタッフの方も、障害をわかっていてアドバイスしてくれるので安心して出来ます。

何よりも個人利用で来館した時にできるエクササイズを教えてもらえるので、日々のトレーニングでもやっています。自己流でやるよりもいいですからね。



②介護予防教室(月2回)

この教室では脳トレも兼ねて、ボール運動をはじめ、指先の巧みな動きが必要な運動も行います。スタッフのユーモアな会話が楽しくて笑顔が絶えません! 簡単な動きも意外とむずかしく苦戦して

います。すごく楽しいですよ~!“すべては自分の身体の為”と思い、コツコツと頑張っています。先日のレントゲンで“思ったより維持しているね、骨密度もいいしね!”と主治医も驚いていたのはすごくうれしかったのです。まだまだこれからも! 続けます!

●たくさんの方との絆の中で ~原さんからのメッセージ~

初めのうちはスポーツセンタースタッフの方から声をかけていただいていたのですが、今はどんどん自分からも話かけられるようになりました。こちらの色々な質問にも親切に答えていただいています。スタッフの方には本当に感謝しています。そして、私にとってはスポーツセンターがあったからこそ、今ここまでよくなっているよ

うに思います。

また、少しずつ利用者同士でのコミュニケーションの輪も広がってきました。私だけではもったいないので、スポーツを出来る事の喜び・身体を動かすことの楽しさをたくさんの方に伝えたいなあと思います。

仲間とともにスポーツを楽しむ

こころとからだの健康を保つために「体を動かす習慣」を日常生活の中に取り込むことはとても大切なことです。しかし障害をお持ちの方もそうでない方にとっても、その「運動習慣」を日常生活に定着させることは簡単なことではありません。

ここからはスポーツを始められて、仲間や指導者と出会われた中で体を動かす楽しさを知り、今ではスポーツが生活の中の欠かせない一部になった方々をご紹介します。

第1部 → いろいろなスポーツをサークル・クラブで

ハーブスイミング 水中運動 水中機能改善

現在、多摩障害者スポーツセンターのプールを利用し、ビート板やヌードルなどを使用しながらアクアエクササイズを楽しんでいるハーブスイミングの皆さん。

結成のきっかけは、一人の関節障害の方の「手術をしたくない!!」という声。その声に数人が賛同し、安全に筋肉を鍛えていくには水中運動がいい!とプールでの活動が始まりました。今年で21年間継続しているクラブです。

その頃は、関節障害の方には水中運動がよいというのがまだまだ広まっていませんでしたが、センタースタッフに勧められ週1回から始まった活動は、多い時は40名強にも仲間が増えて週2回の活動が定着してきました。参加しているメン



バーのほとんどが変形性関節症なので、絆の強さは抜群!!

ここでの仲間には、家で言えない話や悩み事も言えるんです。一番自分らしくいられる場所を見つけられた事や、筋肉や体力がついて好きな旅行に行けるようになった事など、運動を続けてきたことが何倍にもなって自分に返ってきています。

つらい事や痛みは皆で分けていける、そんな仲間が出来たのが一番の財産です。

是非、皆さんもセンターに来て、まずは見学からどうぞ!
(唐木真子 変形性関節症 1990年登録)



フラハウオリ フラダンス

平成11年から障害者スポーツセンターの集会室を会場にフラの練習をするクラブ「フラハウオリ」。クラブの名前「hou'oli」はハワイ語で「楽しい・喜び・幸せ・幸福」という意味、その名の通り、練習の雰囲気は皆さんとても賑やかで楽しそうです。

月に3回のペースで行われる練習は、レファナ二近藤先生の指導の下、椅子に座ってやる方、ステップの幅を狭くしたり種類を変えて行う方など様々です。「何はなくても「笑顔」が大事なの。障害で出来ること出来ないことは人それぞれだからね。その人の

できることを無理しないで行えばよいよ」と先生のお言葉。スポーツセンターや近隣の夏祭りなどでステージに立つこともあり、毎回の練習



にも熱が入ります。

この日は18名のメンバーの方々が参加。その中の松坂美奈子さん(変形性関節症 両股関節人工術)は、フラをはじめて2年とのことで、「友達に誘われて始めました。もともとハワイやフラに興味があったわけではないのですが、今では楽しくて楽しくて!! 音楽にも癒されるし、仲間とおしゃべりも楽しいので、練習はほとんど休みません。痛みが出る時もありますが、その時には休みながら無理せずやっています」と教えて下さりました。

最近、地元区報に障害の有無を問わず、60歳以上ということでメンバーの募集を周知したところ、見学にいらっしゃる方も増えたとのこと。障害の壁を取りはらい、ますます「ALOHA」のスピリットに包まれたクラブになりそうです。



第2部 → スポーツ教室からクラブ活動に発展

スポーツを始めるきっかけとして、行政や各施設で開催されているスポーツ教室に参加されたことがある方も多いかと思います。その反面、教室の開催期間が終了するのと同時に、運動の機会を失ってしまう方が多いのも事実です。

ここでは教室で知り合われたお仲間を中心にクラブを設立し、スポーツを楽しむ場所をご自分たちで開拓した『変股クラブ』の例をご紹介します。

きっかけ

東京都障害者総合スポーツセンターで平成18年度より「介護予防のための運動・スポーツ支援教室」として開催されている教室の一つに「変形性関節症のトレーニング教室」があります。1クール10名(申込制)の変形性関節症をお持ちの方に週1回1時間半のプログラムを3回行い、陸上での各種体操・トレーニングプールでの水中運動を実施し、教室終了後に各自で運動を継続できるようなプログラムが提供されま



はじまり

「教室が終わってからも、みんなで集まれる場をつくりたい!!」と2年目の平成19年度の教室受講生が、2か

す。平成18~22年までの5年間で延べ703名の参加者がいますが、開始当時は教室終了後運動を継続する「場」がなくなったことで、スポーツセンターから足が遠ざかってしまうケースが目立ちました。



月に一度集まり、情報交換や顔合わせの場を設けました。これが『変股クラブ』の発端です。また、20年度にはスポーツセンターでも「健康クラブ」と称して、教室終了者の参加できるクラブ活動の場を作り、継続した運動習慣の定着に向けての基盤づくりが始まりました。

そして、今

平成21年より毎月2回体育館とプールで定期的に活動する自主クラブとして活動、22年にはスポーツセンターのセンタークラブとして登録しています。会員は「変形性股関節症のトレーニング教室」を受講された方が大半ですが、中にはインターネットで検索されて入会された方もいます。今年度は

男性も入会されました。40名程の会員が、自由参加方式の毎回20名程で、体育館での体操を中心としたトレーニング、プールでの水中運動と、日々のトレーニング(リハビリ)に活かすべく運動し、仲間同士の情報交換、交流と、楽しい集いとして活動しています。

代表者の声 白根智誉子さん

私達の障害は、日々の生活の中でのトレーニングが、「障害のリハビリテーション」「健康づくりのための運動の基本」だと思っています。しかし、教室終了後、時間が経つにつれ折角学んだことが自己流になっていたり、「これでいいのかな?」と一人だと不安になることがあります。そうした中で、月に2回のクラブがあることにより、トレーニング方法の基本や自分のフォームを確認する事ができ、安心して運動を続けることができます。

また、みなさんと顔を合わせ、リハビリテーションなどについての情報交換を行ったり、仲間との交流を図れることが楽しみとなっています。スポーツセンターを活用でき、一緒に活動してくれている障害者スポーツ指導員の方々との出会いにも感謝です。

当クラブは、変形性股関節症の方々を中心に構成されているクラブで、いつでもウェルカムです!一緒に運動をしませんか!

障害者スポーツ指導員の声

東京都の障害者スポーツ指導員の方々が、教室の補助員として出会い、クラブの歩みと共に活動しています。現在は5名の方々に、その活動理由をお聞きしてみました。

- 「変股症クラブで行なっている運動の内容は、変形性関節症の方々のみに適した運動ではないと思います。誰もが生活の中に運動として継続でき、日常的な健康づくりに活かせるものだと思います」
- 「運動することによる心地良い疲れ、運動の楽しさを実感、共有しています」

スポーツ指導員の方々も、「共に学びあい」「健康づくりとして運動を楽しみながら継続し」「交流を楽しむ」、クラブの方々と共に歩み一緒に活動しています!



たのしんです、スポーツライフ!!

ここでは体を動かすことから一歩進んで、スポーツを楽しんでいる皆さんをご紹介します。

→楽しんです、アーチェリー 後藤恵子さん・磯崎祥子さん



学校体育はいつも見学ばかりだったというお二人。スポーツセンターは健康・体力の維持や体重管理のため、プールの利用から始められたそうです。磯崎さんは以前にアーチェリーの経験があったそうですが、後藤さんはスポーツセンターの入門教室でゼロからのスタート。認定証を取得し

てからは嬉しくて、毎日のように練習に励まれ、全国障害者スポーツ大会にも選手としてだけでなく、コーチ・監督としても参加するほどに。的の前に立ってから矢が手を離れるまでの「無の境地」、この魅力に夢中だそうです。磯崎さんも一人でマイペースで出来る反面、シューティングラインに立つと仲間との一体感もあり、同じスポーツを楽しむ同士として障害者も健常者も共に競い合い交流できる…などなどアーチェリーの様々な魅力を満喫中。今後もアーチェリーと共に、スポーツライフを楽しまれていくお二人です。

→楽しんです、卓球 村上美佐恵さん



下肢のリハビリのためにセンターを利用し始めた村上さん。当初はプールとトレーニングのみでした。1年ほど経ち、様々な教室に参加しスポーツにチャレンジし始め、今は卓球やバドミントンを楽しんでいます。日常での移動は片松葉杖を使用しているそうで「初めは台につかまってい

ましたが、立位でのバランスが良くなったんですね、気づくと杖なしで卓球が出来るようになっていました。スポーツは身体的な効果だけではないですね、卓球も仲間と一緒に打ち合えることが楽しいんです!!」痛みと上手にお付き合いしながら、下肢に大きな負担をかけないように「深追いしない!」「転倒に気をつける」「球拾いにはアミを使う」など、ご自分にブレーキをかけながらプレイしている村上さん。

この自己管理の心がけが、楽しく長くスポーツライフを続けていく秘訣かもしれませんね。

→楽しんです、ゴルフ 大久保 実さん



何でもやってみないと!と思い、色々な種目にチャレンジしてきたとおっしゃる大久保さん。その結果、アーチェリー・ス

ポーツ吹矢・水泳・ゴルフ…と、今ではこんなにも色々な種目を楽しんでいるそうです。

「ゴルフは今でも健常者の人ともやっているけど、障

のあるないは関係ないと思うよ!」と話される大久保さんの顔は、自信に満ち溢れています。「筋力がつくことで、ゴルフもよく飛ぶようになったんだよ。筋トレはこれからも欠かせないね。仲間と大笑いして楽しんで…これが僕がスポーツを続けるコツだな。」身体も元気になり、仲間との交流で心もどんどん元気になっているようです。これから始めてみようという人に言いたいのは「まず体験を!」ということ。チャレンジをスタートに、現在は楽しみながらスポーツをすることを習慣化し実践されている大久保さんならではの説得力のある言葉です。

東京都障害者スポーツ協会とは

東京都の障害のある方が「いつでも どこでも いつまでも」気軽にスポーツを楽しむことができる社会を目指して、さまざまな活動をしている協会です。

事業内容

障害者のスポーツ活動の奨励振興事業 (公益目的事業1)

【奨励振興事業】

- コーディネート事業 (開拓推進・指導員等派遣事業)
- 障害者スポーツを支える人材の育成
- 各種大会・教室の開催
- 競技力向上事業の実施
- 各種イベントへのスタッフ派遣
- 各種相談への対応 など

【競技団体支援】

- 競技団体との共催による各種大会の実施
- 競技団体への助成支援

【理解啓発事業】

- 各種障害者スポーツの紹介、体験教室の企画・実施
- 障害者・障害者スポーツ理解促進の事業へのスタッフ派遣
- ホームページの運営、広報誌の発行

【調査研究事業】

- 障害者スポーツに関する情報の収集・発信

各種スポーツ大会の開催と協力事業 (公益目的事業2)

- 東京都障害者スポーツ大会兼全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催 (東京都共催)
- 全国障害者スポーツ大会東京都選手団の派遣 (東京都受託事業)
- 各種関係大会・行事への参画・協力・支援
- 全国障害者スポーツ大会 (東京大会) への協力
- 東京マラソンへの協力 等

いつでも
どこでも
いつまでも

東京都障害者スポーツセンターの経営事業 (公益目的事業3)

- 東京都多摩障害者スポーツセンター
- 東京都障害者総合スポーツセンター

東京都障害者スポーツセンターとは

東京都障害者総合スポーツセンター



アクセス

JR埼京線「十条駅」南口 (徒歩10分) より当センターまで点字ブロックが敷設されています。JR「王子駅」とJR「池袋駅」より無料送迎バスを運行しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター



アクセス

JR中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。またJR南武線「谷保駅」北口より同じく大学通りを直進約10分。両駅より無料送迎バスを運行しています。