

特別講演 2

未来ある子どもたちの運動とスポーツ支援を考える

吉永 砂織

宮崎大学医学部看護学科 准教授

【要旨】

近年の生活の便利化・簡素化や運動習慣の変化により、転んだ時に手をつけず顔面を打ってしまう、ボールをグラブでキャッチできない、など「体を動かす基本動作ができない子ども」が増えている。また、新型コロナウイルス感染症対策に伴う生活の変化は、遊びや運動といった子どもたちの運動習慣の機会減少に拍車をかけている。このような中、令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、小・中学生の男女ともに体力は低下しており、特に小学生男子は調査開始以降、最低であった。

適度な運動は子どもの成長・発達に不可欠なものであるが、骨・筋・腱などの成長が不均衡になりやすい子どもの成長過程において、取り巻く環境（どのような人や物が関わるか）は、これからの健康に大きな影響をもたらす。そのため、子どもの運動器の異変について、その兆候に気づき、適切な対応をすることといった関わりは、症状の改善や重症化の予防に繋がることから、ケガや苦手意識に阻まれず、スポーツを楽しみ、継続していくために不可欠ではないかと考える。

運動療法において、正しい姿勢や体の使い方が出来ているか、動作や力学的視点からの高度なアセスメント力は、携わる看護職の専門性として必要とされる。それゆえ、治療的側面からのアプローチとして培ってきた看護職による運動支援の実践知は、様々なスポーツを楽しむ子どもたちの健康運動支援に応用可能であり、サポートしていく事ができると考える。

本講演においては、我々のこれまでの取り組みをご紹介するなかで、健康に関する専門的な知識と技術をもつ看護の力を活かして、未来ある子どもたちがスポーツを安全かつ健康に実践できる支援について考える機会にしたい。

【プロフィール】

吉永 砂織 （宮崎大学医学部看護学科 准教授）

看護師として呼吸器、内分泌・代謝内科病棟に勤務、加えて、保健師として離島における公衆衛生看護活動の経験を活かし、平成 21 年より宮崎大学医学部看護学科に着任。現在は、日本健康運動看護学会での活動を通して、療養者の身体機能低下防止に向けた体操等の教材作成や地域での運動イベントの企画・開催にも取り組んでいる。