

区」の4つの指導者協会があって、約900人の指導員が所属しています。

「指導員になるきっかけは様々です。私は空手をやっていますが、競技会などでのボランティアを募ったり、統括する必要から、日本スポーツボランティアネットワークのボランティアリーダーの資格を取りました。その縁で障がい者スポーツのボランティアにもかかわり指導員になりました」

■少ないバリアフリーの体育施設

東京でのパラリンピック開催で、障がい者スポーツへの社会の関心度は増し、障がいを持つ人のスポーツ参加意欲も高まっています。日本パラスポーツ協会は、将来を担うジュニア選手の発掘事業に取り組み始めました。11月14日には江別市の野幌運動公園で、北海道地区の測定会が開催され、道内のパラスポーツを目指す小中学生を中心に約40人が挑戦しました。

「こうした取り組みはうれしい限りです。しかし足元を見つめると障がい者スポーツにはまだ乗り越えなければならない壁がいろいろあります。例えば練習する場所。札幌市内ではみなみの杜高等支援学校の体育館が唯一、障がい者スポーツ専用の学校開放を行っています、私たちの協会が管理・運営の委託を受け、私を含め3人が施設管理員として休日と夜間に常駐していますが、いまは各種競技の23団体のスケジュールがびっしりです」

「一般の体育施設ではバリアフリーになっていない、資格を持った管理員がいないなどで、障がい者スポーツ団体が気軽に利用することはなかなか難しい。競技種目や競技人口がこれからも増えていくことが予想されるなか、資格を持った指導員もよりたくさん必

要になります」

■一般のボランティアも活動の場が

障がい者スポーツ指導員には、地域での大会や教室、スポーツ現場でのサポートをする初級、地域での活動の中心、指導的役割を担う中級、都道府県単位でのリーダー役になる上級の3段階があるそうです。

「協会では日本パラスポーツ協会の委嘱を受けて指導員の養成講習会を、年に1回は実施しています。内容は障がいのある人とのコミュニケーション技術、スポーツ実施時の安全管理、いろいろな障がいの特性理解、スポーツ指導上の基本知識などを学ぶもので、18歳以上であればだれでも受講資格があります。今年もコロナ禍の中でしたが、新たに8人の初級指導員が誕生しました」「障がい者スポーツのすそ野が広がれば、指導員ばかりではなく、マラソン、あるいはファイターズやコンサドーレの試合で活動するボランティアのような存在も必要になります。私は指導員協会とは別組織の「スポーツボランティアサポート北海道」という任意団体の代表も務めていて、資格を取るのには少し腰が重いという方に、一般のスポーツ、障がい者スポーツを問わず、ボランティア紹介、コーディネートもしていますので声をかけていただければ」

札幌市障がい者スポーツ指導者協会へ

問い合わせはsyousupo.sidousya@gmail.com

スポーツボランティアサポート北海道へ

問い合わせはinfo@spovosu.com



「舌を鍛えて誤嚥を防ぐ」

私たちは口から食べ物、飲み物を取ります。口の中の食べ物はのどの奥をぐっと絞ることで、一気に食道へ送り込まれます。このとき私たちは息を止めて気道をふさぎ食道を開きます。食べ物が送り込まれたらすぐに閉じるという離れ業をやっています。その時間はわずか0.5秒。

動物で空気を吸うこと（呼吸）と食べ物を飲み込むこと（嚥下）を同じルートでやっているのは人間だけです。ヒトに一番近い哺乳類のチンパンジーも飲み込む道と呼吸の道は別々です。さらに驚きなのは、赤ちゃんは生まれて半年ほどは気道と食道が分かれていて、おっぱいを飲みながら呼吸をすることができ、成長するとともに二つが合流してしまうのだそうです。

この気道と食道の入り口切り替えがうまくいかないと、気道、そして肺に食べ物が入り込む「誤嚥」が起こります。通常はむせて気管から異物を排出する機能が働くのですが、こうした機能がうまく働かないと、肺に入って細菌などが繁殖し、誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。

厚生労働省の人口動態統計によると2018年に誤嚥性肺炎で亡くなった人は全国で3万8,462人。70歳以上の肺炎の患者の7割以上は誤嚥性肺炎で、高齢者にはとても身近な病気です。ちなみにこの年の全国の交通事故による死者は3,532人でした。

誤嚥を起こす原因は口の中にいろいろ潜んでいます。歯周病で

歯がなくなった、咀嚼機能が低下した。のどぼとけを釣り上げている筋肉の減少などでのどの開け閉めが不十分になるなど。その中でも舌の運動能力低下は大きな要因です。

舌は筋肉でできている突起物です。筋肉は通常、骨と骨をつなぐものですが、舌は一方が顎の骨につながっていて、その筋組織は上下、左右、前後それぞれの方向に走る筋繊維が入り混じっていて、これらを巧みに収縮したりすることで、形や位置を自在に変えることが出来ます。

舌はこの自在な運動で口の中の食べ物を臼歯の方向に動かし、頬と共同作業で口からこぼさないようにコントロールし、喉の奥、食道へと送り込みます。また舌の表面のぶつぶつは味や固い柔らかい、熱い冷たいなどを感じる機能を持ち、また唾液を出す作業も受け持っています。

加齢による筋肉の低下は舌の筋肉も同じです。そして日ごろからよく動かすことで筋力の衰えを防止することもできます。「パ」「タ」「カ」を速く発音するテストがありますが、1秒間に6回未満しか言えない場合は、舌の運動能力が低下しているといわれています。

舌の筋トレにはガムをかむ、おしゃべりをする、歌う、口の中で舌を左右上下に動かしてみる、固めの食べ物を良くとる、などの方法があります。また、全身の筋肉量が多い人は舌の筋肉も衰えづらいという研究報告もあり、全身の筋トレも舌の衰え防止に有効という専門家もいます。

<未知>