



# キーワードを参考に —高齢者のスポーツ—

指導：東京大学大学院教育学研究科身体教育学 教授 武藤 芳照

企画：  
日本医師会

No. 301

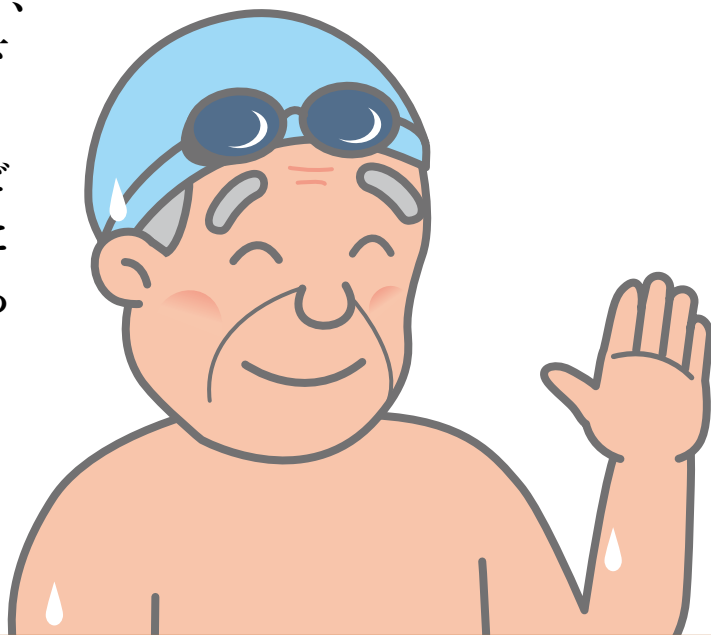
## 自己表現の手段にも

高齢者がスポーツを行うことは、そのこと自体がひとつの大きな楽しみであり、心身の健康増進や病気の予防に役立ったり、また仲間づくりや自己表現の手段としても重要な意味を持っています。

## 注意しなければならないのは…

しかし、高齢者は若い人とは違って、すでにいろいろな病気を持っていたり、腰、膝などに障害があったり、さまざまな薬を飲んでいる人も多いことでしょう。また、体力、運動能力が低下しているとともに、若いときに比べ、口の渇きや疲労などを感じにくくなっています。その結果、スポーツ中に重大な事故を引き起こしかねないことを忘れてはいけません。

実際に、スポーツ中に腰痛や関節痛などの運動器の痛みや障害が起こったり、<sup>こうそく</sup>脳梗塞、くも膜下出血、心筋梗塞、大動脈瘤破裂などの死に至る病気に結びつくこともあります。



## 長く楽しむのがポイント

「無理なく楽しく30年」を極意として、自分に合ったスポーツを長く楽しむという基本的姿勢がとても大切です。

高齢者のスポーツに伴う事故を予防して、長くスポーツを楽しめるようにと作られた標語「マスタース水泳キーワード9」を紹介します。これらのキーワードを参考に、安全に楽しくスポーツに親しみましょう。

### マスタース水泳キーワード9

- マ …… マイペース ゆうゆう大きな ストローク
- ス …… 進んで受けよう メディカルチェック
- タ …… タイムより 楽しい水泳 健康づくり
- ー(ア) …… 頭を使って 泳ぎの工夫
- ズ …… ずっと前の 若さと力 あてにせず
- す …… 睡眠 食欲 体調チェック
- い …… いつもの練習 あってこそ 楽しいレース
- え …… エイここで 退く勇気が 大人の選手
- い …… いい笑顔 気力も充実 輝く高年

(日本マスタース水泳協会、日本水泳連盟医・科学委員会、日本水泳ドクター会議)

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。