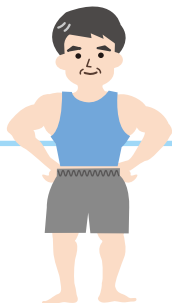


# みんなでスポーツをしよう!

## 生涯スポーツの獲得

心身の健康維持・増進  
爽快感・達成感  
生活の質(QOL)の向上



## 新たな人生目標

目標や記録への挑戦  
スポーツ技能の向上  
大会への出場



## 社会との繋がり

新しい仲間づくり  
交流  
コミュニケーション  
地域とのつながり



## スポーツでつながる共生社会へ

障がいの有無に関わらず、道具やルールを工夫することで、運動やスポーツに苦手意識をもつ子供たちや高齢者も一緒に参加でき、一緒にスポーツを楽しむことができます。



### 《日本理学療法士協会の取り組み》

あらゆる年齢層の方々や障がい児・者の皆さんへ、安全・安心なスポーツ(競技スポーツや健康体操を含む)をご指導し、生涯を通して健やかな生活を支援するための事業を通じ、社会へ働きかけていくことを目指しています。

# スポーツ外傷と障がいの違い

スポーツには良い効果もありますが、一方で日常生活に比べて病気やケガ（外傷）・故障（障がい）が発生するリスクが高まります。また、身体面に加え治療費についても考えておかなければなりません。

## ケガ（外傷）

転倒、衝突など1回の外力により身体が損傷されること。

- ・ 損傷部位に  
疼痛、腫脹、熱感の症状
  - ・ 初期治療とその後の適切な  
リハビリテーションが重要
- 例：アキレス腱断裂  
肉ばなれ

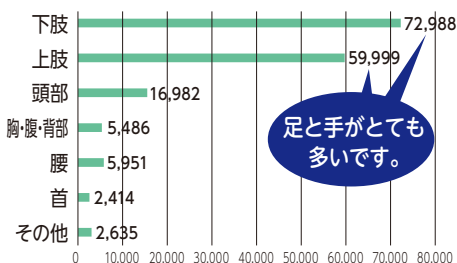
## 故障（障がい）

比較的長期間に繰り返される過度の運動負荷により筋肉、腱、靭帯、骨などの組織が損傷されること。

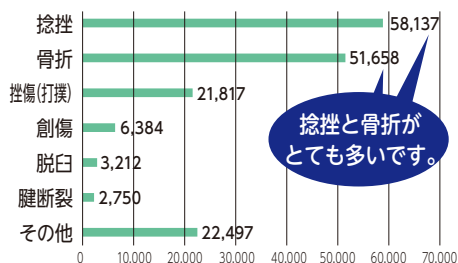
- ・ 使いすぎ (overuse) や  
体の柔軟性の低下が原因
  - ・ 運動時に筋肉、腱、骨などに疼痛
  - ・ 治りにくく慢性化しやすい
- 例：腰椎分離症  
肘内側側副靭帯損傷

# 外傷発生状況

外傷部位別発生状況（件）



外傷種別発生状況（件）



出典:公益財団法人スポーツ安全協会:スポーツ安全保険加入者および各種事故統計データ(平成30年)

外傷には注意を、障がいには予防をしましょう。