

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策 パラリンピック選手の活動再開について

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としての
スポーツ活動再開ガイドライン」補足

2020年8月1日

日本パラリンピック委員会 (JPC)

この内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）・公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）・日本パラリンピック委員会（JPC）3者により2020年5月20日に発行された「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン」

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

に、パラリンピック選手が競技活動を再開する際の注意点を加えることを目的に作成しました。

また、各競技団体ではそれぞれの競技、障がい特有の状況に合わせた「ガイドライン」が作成されていますので、詳細は併せてご確認ください。

HPSC（味の素NTC／JISS）をはじめとする施設の利用条件等は、各施設の利用ガイドライン等に従う事を前提にしますので、競技団体・選手・指導者それぞれが確認するようにお願いします。

障がい者アスリートの皆様へ

高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある方は新型コロナウイルス感染による死亡率が高いことが知られています。

何らかの障がいにより感染しやすくなったり、感染による死亡率が高まるデータは示されていません。

しかし、呼吸機能の低下している方はもちろん、障がいのある方で呼吸器の機能低下や血管障害、免疫機能などの低下しているアスリートが感染すると重篤な症状となりかねません。特に、頸髄損傷、筋ジストロフィー症、重度の脳性麻痺などで呼吸機能が低下している方は、排痰が困難となり、症状が重篤化する可能性が高いため注意が必要です。

適切な栄養、運動と規則正しく楽しい生活は免疫機能を改善しますが、あまりにも過度な運動は一次的に免疫能を低下させます。

是非、予防と段階的な活動の再開に努めてください。

基礎疾患ごとにみた新型コロナウイルス感染症のリスク

新型コロナウイルス感染症は、高血圧、糖尿病、心血管疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患やガン等の免疫疾患がある方は重症化しやすいリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第1版(厚生労働省)

潜伏期間と新規感染に反映される日数

- 新型コロナウイルス感染症の感染から発病に要する潜伏期間の平均値は約5日間です。発病から診断され報告までに要している平均日数は約8日間となっています。そのため、我々が今日見ているデータは、その約2週間前の新規感染の状況を捉えたものです。
- 発表される感染者数にはタイムラグがあります。

合併症の確認

パラアスリートに関しては、原疾患に対する合併症に十分考慮する必要があります。長期的な活動制限により、身体の状態が変化している可能性が考えられ、改めて合併症や随伴症状への注意が必要です。各疾患と主な合併症及び随伴症状を下記に示します。

脊髄損傷： 自律神経過反射、褥瘡、拘縮、異所性骨化、骨折、骨萎縮、
深部静脈血栓症、尿路感染症、痙性、うつ熱など

二分脊椎： 褥瘡、排尿障害、側弯、下肢の変形

脳血管障害： 高血圧、不整脈などの循環障害

脳性まひ： けいれん、てんかん

切断、欠損： 断端部の皮膚損傷、血流不全、骨の突出、神経腫など

参考資料)

・日本障がい者スポーツ協会編. 障がいのある人のスポーツ指導教本(初級・中級). ぎょうせい. 2020

障がい者アスリートの体調管理

施設利用の際に問われる「体温／体調」等の確認のほか、障がい特有の褥瘡や断端など身体の変化についても、再開前や毎日の練習開始時に確認する必要があります。

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン」に、「パラリンピック選手」が活動を再開する際の注意点を加えることを目的にしています。

競技用具・補装具等の確認

競技用車いす、義手、義足、装具、競技用具など障がいによって必要な道具が安全に使用できるかどうかチェックします。長期的な活動制限によって、特に車いすや義足のフィッティングなど変化している可能性があります。2次的な障がいに繋がる可能性が高まりますので細心の注意を払う必要があります。また、感染予防の為、各用具の消毒が常時必要です。

車いす操作能力の確認

段階的にトレーニングを進めていく上で、競技によっては車いす操作能力の確認が必要です。過去にスピードテストやターンテストなどのチェアワークスキルを含めたフィールドテストを実施していれば、車いす操作能力の変化を過去の記録と比較し、確認することを推奨します。

- 参考資料)
- ・Vicky Goosey-Tolfrey .Wheelchair Sport .Human Kinetics,2010
 - ・武藤芳照, 鹿倉二郎, 小林寛和編. 新スポーツトレーナーマニュアル, 南江堂:399-400. 2011
 - ・Wheel chair Tennis Player体力向上計画, 車いすテニス選手の体力測定評価と指導事業, 事業報告書. 日本車いすテニス協会, 2011
 - ・荒谷幸次, 大川裕行他. 車椅子バドミントン選手の体力について.日本障害者スポーツ学会誌(20): 44-47, 2011

新型コロナウイルスに感染しないようにするために

3つの**密**を避け
ましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

厚生労働省ウェブサイトより

パラアスリートの活動には、「スポーツアシスタント」や「介助者」等のサポート(補助)が不可欠ですが、いま言われている「三密」(密集、密閉、密接)の中の「密接」に当てはまる場合が多くあります。

こまめな換気や消毒を心がけるなど、各競技団体や活動現場において、できる限りの工夫をお願いします。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために

一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

- ① 石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒。
- ② 車いす、杖、義手などの使用者は触る部分を常時消毒。
- ③ 視覚障がい者は触れてモノを確認した後、必ず手指消毒。
- ④ できる限り混雑した場所を避けてください。
- ⑤ 十分な睡眠をとっていただくことも重要です。
- ⑥ 人込みの多い場所は避けてください。
- ⑦ 屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。
- ⑧ 屋内にいる時は30分に1回換気しましょう。
- ⑨ 咳エチケットを守りましょう。熱中症に注意し、スポーツ活動時以外はできるだけマスクを着用しましょう。

◆その他、障がいや競技により、可能な範囲で石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行いましょう。(各競技団体ガイドライン参照)

◆手洗いや消毒等についても、障がいにより難しい場面もでてくるかもしれません。たとえば、ポンプ式のハンドソープを自動のものに変える等使いやすい道具をご検討ください。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってください。

- 車いすのハンドリムや触れるところはよく拭き、清潔に保ってください。
- 杖やハンドリムを触ったら、眼や顔に触らず、まず手洗い・消毒をしてください。
- 視覚障がい者とガイドはお互い触れ合う前後で手洗い、消毒、白杖も清潔にしてください。
(ガイドを行う場合はマスク、長袖、手袋を付け、立ち位置に気をつけてください)



◆手洗い参考動画URL/QRコード

https://www.jsad.or.jp/news/detail/20200617_002169.html

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、適度な運動に努め、免疫力を高めてください。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ってください。

段階的な活動の再開とコーチ・スタッフの参加について

可能なかぎり「三密」を避けての活動が理想。HPSCや施設および競技団体が設定する「フェーズ（段階）に合わせた活動人数（一度にその空間にいる人数）」を守りながら、必要最小数の指導者・スポーツアシスタント・介助者数で活動するように心がける。

選手の体調・筋力・体力に合わせ、練習強度を段階的に高めるようする。

コーチ・スタッフも、必要なサポート以外は2m以上離れ、大声での指導は避け、できるだけ口での指示やアドバイスにとどめ、ケアなどの接触を極力避ける。

指導者・スタッフは、マスク・フェイスシールド着用を心がけ、お互いに接触したら手洗いをする。

※視覚障がいの場合、ガイドライン通りにいかない場面が想定されますが、関連情報を収集し整理できましたら提供させていただきます。

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン」に、「パラリンピック選手」が活動を再開する際の注意点を加えることを目的にしています。

HPSCの利用について(共用部分の注意事項)

■トレーニングジム

- 選手・スタッフの参加は可能な範囲で少人数にする。
- 入室前・後に手洗い、消毒を行う。用具等の使用後も消毒を行う。

(当面の対応)

- 段階的な利用となるため、最新の情報は競技団体で把握してください。

■食堂

- 杖・車いすリム等を触りながら、トレーやトングを触らないようにする(スタッフにお願いする)
- 利用時間を調整し、列に並ぶなど「密」にならないように注意する。

■更衣室

- 利用は必要最低限とし、散らかさないように清潔を保つ。
- 介助が必要な場合を除き、「密」にならないように注意する。

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン」に、「パラリンピック選手」が活動を再開する際の注意点を加えることを目的にしています。

施設利用時に感染疑いが出た場合の対応

■トレーニング中に感染疑いが出た場合

事前に各施設が設定する連絡方法・隔離方法等を確認しておき、その内容に従ってください。チームドクター、競技団体の医学（医事）委員会等に相談のうえ、現地自治体・医療機関に報告してください。

■HPSC利用時に感染疑いが出た場合

疑いがでたら直ちに競技団体のドクターに相談するとともに、施設受付／フロント等から事務所に報告し、JISSクリニックの診断を相談してください。

必要に応じて該当者の隔離、退館または合宿を中止させるものとします。

HPSCの利用について(競技団体別の注意事項)

■ 障がいと競技別の注意事項について

- 障がいと競技によりHPSC利用の際の注意事項が異なります。スタッフとコーチはそれぞれの選手について個別の注意事項を作成してください。
- その内容はオリンピック・パラリンピックの他競技団体の注意事項を参考にしてください。

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン」に、「パラリンピック選手」が活動を再開する際の注意点を加えることを目的にしています。

1. 選手の皆さんへ

活動自粛が解け、再開に向けてどのような気持ちを抱えているでしょうか？ワクワクする気持ちがあったり、逆に不安や焦りなどがあるかもしれません。そのような中で、気持ちだけが先走ることは怪我のリスクにつながります。まずは目標・計画の再設定から行っていきましょう。

また、身体だけでなく、心のストレッチも必要です。活動に向けて気持ちも徐々に高めていきましょう。もし、心に気になること、課題を感じるがあれば所属競技団体の心理サポートスタッフまたはJPC心理領域に気軽にお話してください。

2. 競技団体のスタッフの皆さんへ

選手の活動自粛についての受け止め方、その期間の生活は一様ではありません。長期の自粛生活にうまく対応できなかった、活動再開に対して気持ちが高まらない、不安や焦る気持ちが増える、といった心理的な課題を持つ選手がでることも予想されます。また、スタッフの皆さん自身もこの長期の自粛に影響を受け、心理的な準備が整わないまま再開を迎えているかもしれません。選手・スタッフに関わらず、気になることがあるれば、まずはお互いに話をしてみてください。また、心理サポートスタッフにも気軽にお声がけください。

3. 相談窓口の設置

選手・スタッフ・強化に関わる皆さんに対して、心理サポートは対応できる体制をとっています。まずは、ご自身が所属する競技団体の心理サポートスタッフにご相談ください。心理サポートスタッフがない場合または競技団体内等で対応が難しい場合は、JPC事務局およびJPC心理サポート領域内にて対応を検討致しますので下記のメールアドレスに連絡をしてください。

◆ JPC心理領域メール: jpc.smsis.mental@gmail.com

新型コロナウイルスの流行前と今とでは、生活スタイルが大きく変わっています。これから、活動が再開して段階的な運動量増加に伴い、体への負担やストレスも増加していきます。完全復帰に向けたコンディショニング・ケガの防止のために食事・栄養面の対策も行ってください。

■運動量増加による刺激・ストレスに対応するための栄養対策 【五大栄養素＋水の十分な摂取を】

運動量(時間/強度/頻度)が増えていくに当たり、刺激やストレスに耐える強い体を獲得することが必要です。一度の刺激に対する体の修復には2～3日かかると言われていています。十分に体が修復し、刺激に耐える体を獲得するためには、毎日、毎食「五大栄養素」を偏りなく過不足なく摂取することが必要です。

■毎日の体重測定でコンディション管理・確認によるケガ予防対策

体重は、食事量(摂取量)と運動量(消費量)のバランスで決まります。運動量の増加によって生じやすいケガを予防するために、食事・栄養が十分とれているかどうかを、毎日体重を測定により確認して、コンディションの管理を行いましょう。

※自己管理による減量は、ケガに繋がる可能性があります。計画する場合は、栄養士やトレーナーに相談してください。

【測定の注意点】

- ・同じ条件で測ること(朝起床時排尿後／朝食前が安定しておすすめ。着衣は同種類のものを。)
- ・車いすの選手で体重測定が難しい場合は、腹囲を計測して体重増減の目安にしてください。