

「公務災害防止のために～運動習慣をつけるコツ～(1)」

株式会社健康創研代表取締役 菅野 隆

1 「決定版 けがを防ぎ いのちを守る 実践！消防団エクササイズ」DVDの完成

消防団員の皆様の公務災害をどうしたら未然に防ぐことができるのか？

昨年（平成26年）秋から、自治医科大学内科学講座循環器内科学部部門主任教授であられる菊尾先生を座長に、「消防団員の健康・体力づくり推進の検討研究会」が3回にわたって開かれ、私も健康運動の専門委員として日本健康運動指導士会本部事務局の荒瀬専務理事とともに出席させていただきました。

そして、その具体的方策の一つとして制作されたDVD、「決定版 けがを防ぎ いのちを守る 実践！消防団エクササイズ」がこの3月末に完成しました。（図1）このDVDは、メインキャスト

に相撲界引退後もテレビで活躍されており、消防応援団でもある舞の海さんに出演いただき、オーディションで選考した美男美女の2名のモデルと一っしょに、消防団員の皆様に公務災害を防止するために実践いただきたい効果的運動プログラムを実際に実演していただいています。

とてもコンパクトに、見やすく、わかりやすく仕上がったと感じており、これから全国の消防団担当部局に送付される予定ですので、ぜひ、全員で視聴する場を設け、日々の訓練や活動に生かしていただきますようお願いいたします。また、特にリーダー的立場にある団員のかたには、運動プログラムの実践と普及を所属する全団員のかたに徹底して働きかけていただくことをお願いしたいと思います。

図1 「決定版 けがを防ぎ いのちを守る 実践！消防団エクササイズ」DVD



2 まずは、「ウォーミングアップ」と「クーリングダウン」を徹底すること

公務災害は大きく2つに分けることができ、その一つは「ポンプ操法訓練中のけが」で、全訓練中のけがのうち約7割をも占めており、訓練中の急な動き出しや方向転換、無理な停止などが、「捻挫」や「肉ばなれ」などの原因となっています。そしてもう一つは心筋梗塞や脳卒中などの「循環器疾患の発症」です。訓練や活動の最中や後に「胸が苦しくなる」、「意識を失う」などの体調不良が突然現れるという事例が多いのです。

これらはいずれも、消防団訓練や活動において、急激に体を動かすようなことを禁忌ととらえ、しっかりとウォーミングアップを意識的にを行い、

身体と心を準備したうえで活動や訓練に臨むことで、発症リスクを低く抑えることができるものと推察されます。もちろん、1分1秒を争うような実際の救急、救命活動等の現場では、そんなことはいってられないことも多々あるであろうことは想像されますが、やはり、あくまで自身の安全や健康があってこそ、人や地域の安全を守り、奉仕できる消防団活動ということでありましょう。また、突然運動を停止したりせず、除々に心拍数を下げていくクーリングダウンを意識してしっかり行うことも、循環器系疾患事故の発症リスクを軽減させる効果があります。以下に効果と方法を表にしてまとめましたので、あらためて確認していただきたいと思います。(表1)

表1 ウォーミングアップとクーリングダウンの効果と方法

ウォーミングアップ		クーリングダウン	
効果	方法	効果	方法
①体温、筋温を上昇させ、活動にスムーズに適応できるよう身体を整える。	①静的ストレッチ	①急に運動をやめると、心臓への血液環流が減少し、血管性事故、貧血、めまいなどのリスクになるため、心拍数を除々に下げること、血管性事故を防止する。 ②筋内に生じた疲労物質を取り除き、分散させ疲労や筋肉痛を軽減する。 ③緊張した筋肉、精神を和らげ、リラックスさせる。	①ゆったりと軽い全身運動
②関節の可動域が拡がり、柔軟性が増し運動能力が高まる。	②動的ストレッチ		②静的ストレッチ
③神経の伝達速度を向上させ、敏しよう性を高める。	③関節の屈伸、回旋		③関節の屈伸、回旋
④転倒や捻挫、肉ばなれを未然に防ぐことができる。	④ゆらし系の体操		④四肢のゆらしほぐし
⑤活動への緊張が軽減し、リラックスして臨むことができるようになる。	⑤軽い全身運動		⑤深呼吸

3 組織、集団の安全は「リーダー」で決まる

スポーツの世界では、監督が代わることでチームのパフォーマンスや成績が大きく変わることはよくあることですし、会社や組織の業績、あり方なども「トップで決まる」ともいわれています。消防団組織、活動でも同様に、活動のパフォーマンスはもちろんですが、所属団員の健康と安全も、「個人」という枠を超えて、「リーダーしだい」ということはいえるのではないかと思います。

各消防団においては、所属団員の健康と安全に関して責任を持って管理、推進を担当するリーダーを決めていただき、リーダーとなられたかた

は、積極的に、かつ徹底して、その役務を担っていただくことが、組織の公務災害防止に不可欠だと考えます。その地道な働きかけの積み重ねによって、団員一人一人が自身への健康・体力の維持増進の意識、公務災害があってはならない、絶対に起こさない、という防止への意識が高まり、それが個人としての運動実践へのモチベーションとなり、習慣化されることにつながるものと思います。

リーダーのかたは、ぜひ、今回制作されたDVDを繰り返し視聴いただき、実践・マスターし、訓練や活動の前後はもちろん、全所属消防団員の皆様に生活習慣として定着するよう働きかけていただくことをお願いしたいと思います。