

# スポーツ習慣と健康づくり学ぶ

倉吉でフォーラム

「第9回中部住民健康フォーラム」(鳥取県中部医師会主催、新日本海新聞社など後援)が9日、倉吉市の倉吉

福祉センターで開かれた。

テーマに、医師やスポーツ少年団指導者などが、それぞれの立場から考えを主張した。

基調講演では、県立総合医療センターの<sup>すけ</sup>鱸俊朗院長が「子ども

ものスポーツ障害―スポーツを安全にするには―」と題して講演。

子どもが外遊びをする機会と場所が減り、運動能力が低下している現状を踏まえ、父母が子どものスポーツ習慣をつくるのが大切だと強調した。



子どものスポーツ傷害について講演する鱸院長

その上で腰や膝、肩のスポーツ傷害の特徴についても説明。医学的な治療のほか、ストレッチやアイシングなどを日ごろから行い、けがの発生や再発を防ぐことも必要だと語った。