

ロコモ予防には、子どもの頃からの生活習慣が大切
「子どもロコモ」に親子で対処しましょう!



これからは知っておきたい! 子どもロコモ

読本



いま、子どもの運動機能が低下しています。「子どもロコモ」について学びましょう。

監修: 林 承弘先生 林整形外科 院長 (NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 副理事長)

冊子で紹介している内容を
動画で確認



今、子どもの体に異変が？ もしかして「子どもロコモ」!?

🌿こんなお子さん、周りにいませんか？

- 姿勢が悪く、つかれやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 転んだときに手が出ず顔をぶつけてしまう
- 床を雑巾がけするときに手で体を支えられず、転んでしまう
- しゃがむのが苦手で和式トイレが使えない
- 骨折しやすい



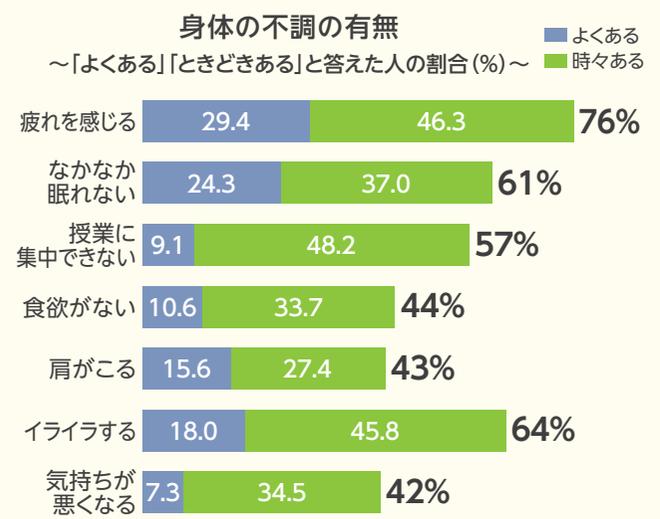
どうしてこんなことが起きているのでしょうか。
実は今、体がかたい、バランスが悪い、反射神経がよくないなどから、基本的な動きができない「子どもロコモ」が増えているのです。

🌿ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きがおとろえて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態のことをいいます。
子どもの運動器の働きが低下している状態を、「子どもロコモ」といいます。
最近では、小さい頃からゲームで遊ぶ子どもが増えたことや、屋外で安全に遊べる場所が減ったり、生活が便利になったことで、体を使う機会が少なくなりました。
その結果、「子どもロコモ」が増えているのです。

8割の子どもが「疲れを感じる」

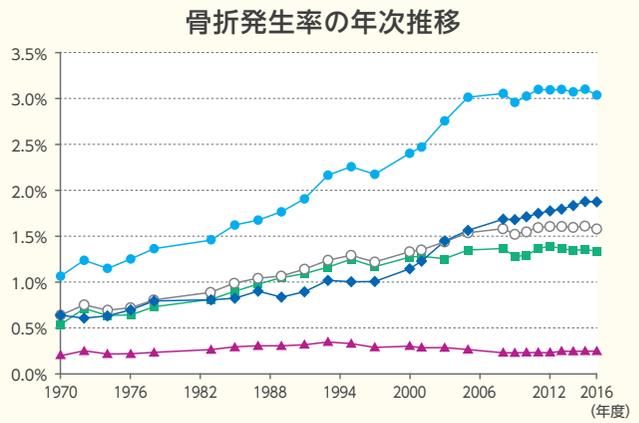
小学生を対象とした調査では、8割近くが「つかれを感じる」、約4割が「肩がこる」と回答しています。



林承弘 ほか：日整会誌 2017；91(5)：338-44.

子どもの骨折が増えている

子どもの骨折発生率は、1970年からの40年間で2倍以上に増えています。



(注)骨折発生率は、「骨折発生件数/災害共済給付制度加入者数」で計算した。「全体計」には、高等専門学校を含む。
(資料)独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害-基本統計-」各年度災害共済給付制度加入者数は、独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部提供のデータに基づく
「ニッセイ基礎研究所」データ提供

あなたは大丈夫？ まずは姿勢チェック!!

🍀 こんな姿勢になっていませんか？

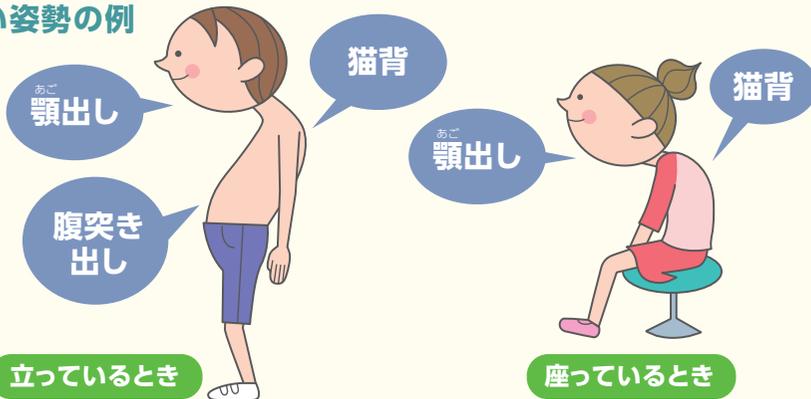
スマートフォンやゲーム機でインターネットを見たり、ゲームをしているとき、また、勉強や読書をしているとき、どんな姿勢になっていますか？首を前に曲げて、猫背になっていませんか？



悪い姿勢の代表的な例を見てみましょう。

顎が前に出て、猫背となり、立っているときはバランスを取るためにお腹が出ています。

悪い姿勢の例



子どもロコモチェック!!

🍀 子どもロコモの可能性を次の項目でチェックしてみましょう。



5つ全部できればセーフ!

1つでもできないものがあつたら、子どもロコモに該当するかもしれません。



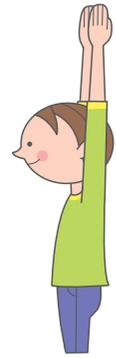
① 体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか？左右両方やってみましょう。



② 下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめますか？



③ 上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。垂直に上げることができますか？



④ 肩甲骨と股関節*の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか？

*足の付け根にある関節



⑤ 上半身の動き

じゃんけんのグーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズにできますか？パーのとき、手首と指がしっかり反っていますか？

40%がロコモの可能性!

埼玉県で幼稚園児、小学生、中学生合わせて1343人が子どもロコモチェックを行ったところ、1つでもできない人が40%以上いました。クラスが40人だとすると、そのうち16人が子どもロコモの疑いということになります。

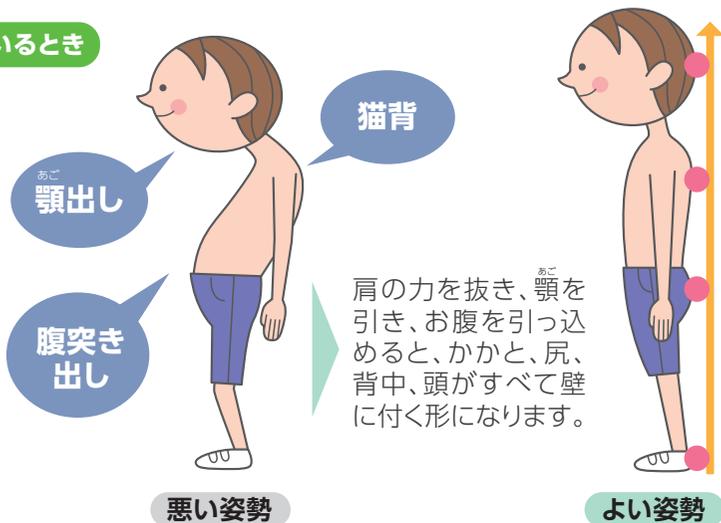
林承弘 (ほか)：日整会誌 2017; 91(5): 338-44.

よい姿勢を身につけよう!

子どもロコモチェックで1つでもチェックがついた人は、改善を目指しましょう。
対策のポイントのひとつは、姿勢をよくすることです。

親子でお互いに普段の姿勢をチェックし合って、よい姿勢を身につけましょう。

立っているとき



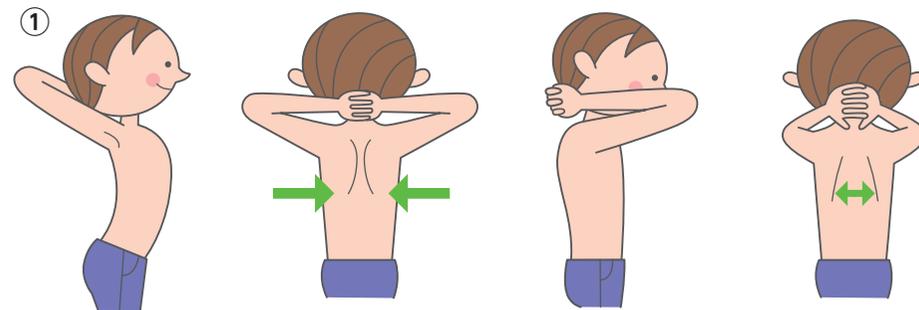
座っているとき



親子で子どもロコモ体操 肩甲骨と股関節を動かそう!

もうひとつのポイントは、肩甲骨と股関節を柔らかくすることです。家族で一緒に行えば、続けるのも楽しくなるはず。みんなで、肩甲骨と股関節を動かしましょう。

子どもロコモ体操



深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、息を吐く時に開きます。



両手をまっすぐ上に上げて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちして伸びをします。そのまま、股関節で体を折り、上半身を前に倒します。両腕を左右交互に肩甲骨からだらだらと下げます。

それぞれ、ゆっくり正確に5回ずつ行いましょう。