

からだ

1970年

公園で木登り
する子どもたち



2013年

タブレット端末で遊ぶ子どもたち



ロコモってかわいい響き、新しいスイーツかな——なんて悠長なことを言っている場合ではない。主に高齢者で立ったり歩いたりか不自由になっていく状態をさす言葉だが、なんと予備軍が子どもたちにもぞくぞく現れているという。骨折などの大けがが増え、果ては中年で歩くのにつえが必要になる心配もあるという。「子どものロコモ」について詳しく知り、しっかりと対策を立てよう!

体ががたい

元気がない

骨折の危険も

注意 子どものロコモ



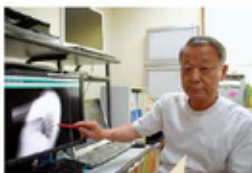
※ とんたばやしロンク

半数はロコモ予備軍!?



子どものロコモに詳しい、全国スポーツ・サ・ロコモ協議会副理事長で整形外科医の林永広先生に話を聞いてもらおう!

林永広先生
整形外科 副理事長



ロコモ度チェック!

- 5秒間、片足でふらつきや立つ
- 両手を肩につく耳の後ろまで上げる
- 足の裏をしっかりと床につけてしゃがみ込む



体前屈で指を床につける



グーからパーを前に出す時、手首を70度以上反らせる

元の動作はいずれも運動器を使う基本的な動作です。一つでもできなくなればロコモ予備軍なんです。ある中学校で調べたところ、どれか一つでもできなかった生徒は51%にも上りました。みんな試してみよう!

5つの基本の動きができない割合

※中学生100人中何人か



? なぜ、子どもがロコモになるの?

- ★ 生活があまりに便利になった
- ★ 外遊びをしなくなった
- ★ ゲームや動画で前かがみの時間が長く、姿勢が悪くなる



入学前や中学年で特定のスポーツだけをやるのも問題なりました。いろんな動きができる外遊びで、バランスよく使えようのがいいよ



来年度から学校で検診

来年度から学校で運動器の検診が義務づけられます。手足の揺かし方、正しい歩き方など、ロコモのチェックを行うんです。上の項目なら家庭でもチェックできます

気になることがあれば気軽に専門の整形外科を訪ねてください。検診で何か指摘されたとしても、深刻な病気という人は少ないでしょう。専門家のアドバイスで姿勢を改め、簡単な体操を続けられるのがほとんどです

? 何がわかるの?

★ 大けが

中高年の中学生になると、骨密度や骨のアンバランスが原因で、骨折などの大けがを繰り返す頻度が高くなっていくので、危険を避けたいのが行動ができません

★ 肥満や生活習慣病

体を動かさないと運動器が弱くなり、運動不足で運動器が壊れやすくなるので、肥満や生活習慣病などの内科の病気も心配が出てくる

★ 中学で介護が必要に?

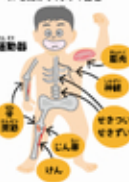
運動器の働きが20代ピーク。十分発達しないまま一つも弱るとその後はどうなるの? もともと働きやすい運動器はすぐに衰え、中学で介護を受ける心配が出てくる



ロコモってなんなの?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略だよ。運動器は骨や関節、筋肉などのことで、体を動かすための装置。これが十分に働かない状態をロコモという。ほら、うまく立ち歩かせが困難になり、元気がなくなつて介護が必要になるんだ

体を動かすための装置



高齢で運動器が衰えるからだよ。その結果、転んで骨折し、寝たきりになることも恐くない。だから今はロコモチェックや予防のための体操をすすめているんだ



そんなお年寄りみたいな子なんて知らないけれど、子どものロコモってどんなの?



子どもの運動器は使うことで発達する。それが十分でなく、働きが弱いのが原因だ。体がたく、膝や肩こりになったり、簡単に骨折したりするらしいぞ



しどろしどろと力が上がらないと、お年寄りならあるよな