

防ごう！

子どものロコモティブ

profile

林整形外科 院長
林承弘 先生

整形外科医。子どもの運動器の機能異状に着目し、埼玉県で小中学生の運動器検診を推進。NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会でも活動中。

お話●林 承弘(埼玉・林整形外科 院長)
取材・文●小林洋子(遊文社)
イラスト●いとうみき

シンδροーム

いつも姿勢が悪く疲れている。体が硬く、動作がアンバランス。それは「子どもロコモ」のサインかもしれません。子どもの体を守るために、保育者が知っておきたい対策を紹介します。

Chapter

1

子どもの体に異変あり!?
ロコモティブ・シンδροームってなに?

ロコモティブ・シンδροームとは、手足の骨や関節、筋肉など(運動器)が衰え、転倒や骨折などのリスクが高い状態のこと。元々は高齢者の問題として注目されてきましたが、近年、子どもにも同じような状況が起きていると指摘するのが、整形外科医の林承弘先生です。

「子どもの体の異変に気づいたのは、跳び箱に手をついて両手首を骨折するなど、以前にはあまり見られなかったようなけがが増えてきたのがきっかけです。そこで調査したところ、体が硬い、体のバランスが悪い、持久力の低下など、運動器機能が低下している子どもロコモ」

さらに最近では、ゲームやスマホ使用が低年齢化していたり、外遊びを控えたりすることも問題、と林先生は言います。体を動かす機会がさらに奪われるからです。

「先日腰痛を訴えて受診してきた5歳児がいました。ゲームなどで小さな画面を見続けていると姿勢が崩れ、首や肩、腰に負担がかかるのです。そのため日常的に疲れやすい、眠れないなど、中・高年のような症状を訴える子ども珍しくありません」

子どもロコモを放置すれば、中学・高校の部活動などでの大けがや、骨粗しょう症などの病気につながる可能性も。今あらためて子どもの姿勢や体の使い方を直して



こんな子、あなたの園にもいませんか?



朝からダル重〜!



運動が苦手ー!



子どもなのに腰痛もち!

! 保育者自身も要注意!

子どものロコモティブ・シンδροーム(運動器の機能低下)は、家庭用ゲーム機の普及に伴い、1990年代後半から顕著に増加しています。その頃に子ども時代を過ごした20~30代は、自分自身がロコモの傾向がある可能性も。ぜひ子どもたちと一緒に、姿勢や体の使い方をチェックしてみましょう。

