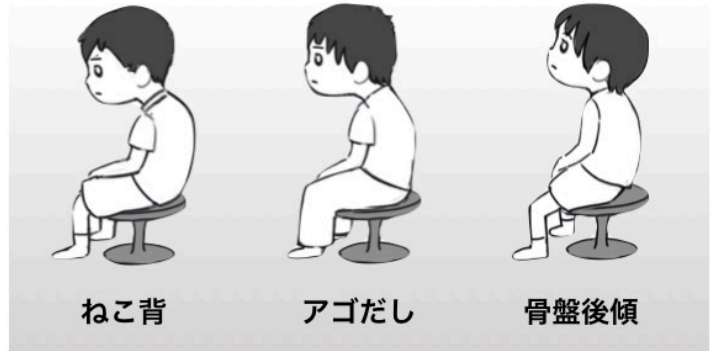


# 生活・運動習慣の変化や姿勢不良



\* いま子どもの運動器機能に異変が・・・

転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまう・雑巾がけできない  
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

\* さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

## まずは姿勢を正しましょう

体がかたい場合は、とくに  
肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」  
習慣をつけましょう



頭・背中・お尻・かかと  
が全て壁についている



背骨と太もも、太ももと  
すねを直角に保つ

(公社) 日本医師会  
日本整形外科学会  
日本臨床整形外科学会  
日本運動器科学会  
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会