

生活・運動習慣の変化や姿勢不良



ねこ背



アゴだし



骨盤後傾

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

雑巾がけができない・まっすぐ走れない・和式トイレが使えない

さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・

胸やけ・便秘・階段を上って息がきれる

30年で
骨折発生率は3倍に

すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

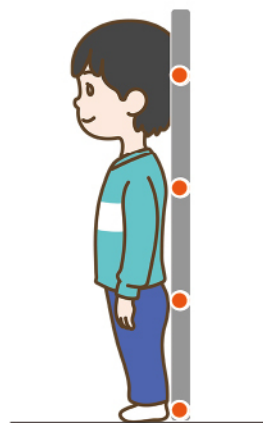
✓ 体がかたい場合は、とくに

肩甲骨、骨盤を積極的に

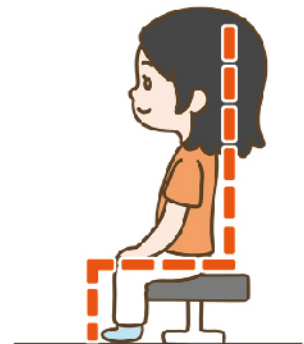
動かしてください

✓ 「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



子どもロコモ対策
マニュアルムービー

(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