

子どもロコモ

今日からはじめるロコモ対策

監修：横浜石心会病院 理学療法士 / 科長 手塚 純一

子どもロコモって？



「**ロコモティブシンドローム**」を聞いたことはありますか？

もともとは年齢とともに、関節や筋肉、骨などの運動器が衰えて、立つ・歩くといった身体能力が低下した状態のことで、高齢者の問題とされていました。

しかし最近では、ゲームの普及や外遊びが少なくなったことなどにより運動不足の子どもが増え、さらにコロナ禍の影響により運動をしない、もしくは運動の時間が減少したままの生活習慣が定着してしまった結果、運動器障害が子どもにもみられるようになり、「**子どもロコモ**」が増えてきたとされています。

子どもロコモになる負のループ



動かなくなる

悪い姿勢の例



体の動きが悪くなる



あごが前に出る

おなかの突き出し

猫背

姿勢が悪くなる

運動機能が低下し、
ケガをしやすい子どもになる



バランスが悪くなる

体が硬くなる



姿勢が悪い



肩こりや腰痛がある



しゃがむのが苦手



転んだ時に手を付けず顔をぶつける



骨折しやすい



子どもロコモチェック！

1つでもできないものがあれば子どもロコモかも…

両手上げ



ひじを曲げずに両手を上げてみましょう。耳のうしろまで垂直に上がりますか？

体前屈(たいぜんくつ)



ひざを伸ばしたまま体を前に曲げます。指を楽に床につけることができますか？

しゃがみ込み



かかとを上げずにしゃがんでみましょう。途中で止まったり、後ろに倒れずにしゃがめますか？

片足立ち



両手を広げて片足で立ってみましょう。ふらつかずに5秒以上できますか？

埼玉県では、コロナ禍前の2010～2013年に幼稚園から中学校までの約1300人にチェックを行ったところ、1つもできない子どもが約4割もいたという結果に！



データ出典：日整会誌(J. Jpn. Orthop. Assoc.)91:338 - 344 2017



できないものに合わせた対策を！
遊びながら運動機能を向上させよう！



子どもロコモをやっつけろ！



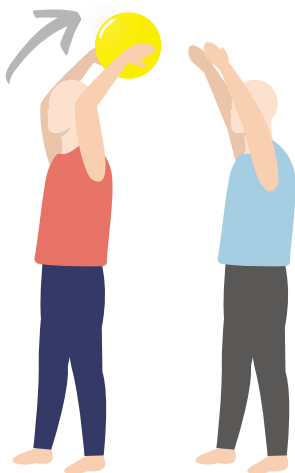
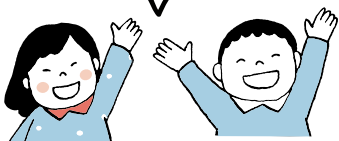
遊びながら、丈夫でしなやかなカラダづくり！

Check

「両手上げ」が苦手な子は、
姿勢の悪さや体の硬さが原因です



おすすめの遊びは
上からボール運び



うでを後ろにぐうーっと伸ばしてボールを運ぼう。
できるだけ後ろに伸ばした状態でボールを運ぶのがポイント！
横からぐるっとまわして運ぶのも OK！
この時も、うで全体でできるだけ大きくまわすのを意識してね。

Check

「体前屈」と「しゃがみ込み」が苦手な子は、
体の硬さやバランスの悪さが原因です



体前屈

おすすめの遊びは
下からボール運び



股のあいだから、うでを後ろにぐうーっと伸ばしてボールを運ぼう。奥に奥に、うでを伸ばせる限界までがんばって！
この時、ひざは曲げずにしっかり伸ばそう！

しゃがみ込み

おすすめの遊びは
かかとつけ競争



かかとをつけたまま、しゃがんだ体勢で競争してみよう！

よーいどんっ！⇒



服の中にしざをいれて
やってみても楽しいよ！

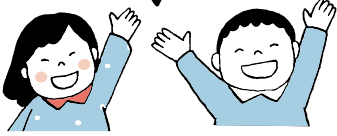


Check

「片足立ち」が苦手な子は、
バランスの悪さや体の動きにくさが原因です



おすすめの遊びは
片足タッチ

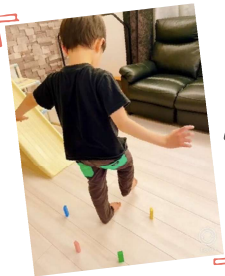


体のまわりにブロックやペットボトルなどを置いて、
片足立ちの状態タッチしていこう。

全部のペットボトルを倒さずにタッチできるかな？
だれが早くできるか競争してみても楽しいね！



実際に親子で遊んでみました



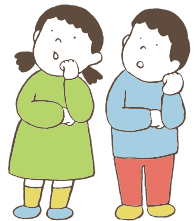
check!



楽しんでやってみてね😊

楽しくカラダを動かす習慣を！

子どもロコモは社会問題になりつつあります



“子どもたちの体力低下”は、コロナの影響もあって 2021 年には過去最低の数値(*1)となり、社会問題になりつつあります。

外遊びの機会が減る → 小さなケガをすることがない → いざという時に手がうまく出せない、といったように、危険を回避する能力が身につけていないと、かえって大きなケガをしてしまう恐れもあります。

また、このまま専門的なスポーツを始めると骨折などの大きなケガを負ったり、スポーツ障害につながるリスクも高まります。

スポーツは骨や筋肉、運動能力の向上だけでなく、心の健康にも大きく影響します。

健やかな体と心を育むために、楽しみながら体を動かす習慣を身につけましょう！

(*1) スポーツ省実施 「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」

