リハビリ通信　令和５年９月　公益財団法人　浅香山病院リハビリテーション部

「今、子どもたちの運動器機能が危ない！？」

子どもロコモという言葉を知っていますか！？

ロコモとは年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きがおとろえて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態のことをいいます。子どもの運動器の働きが低下している状態を「子どもロコモ」といいます。

子どもロコモが増えた原因

- 屋外で安全に遊べる場所が減ってきた。
- 小さい頃からゲームで遊ぶ子どもが増えた。
- 生活が便利になったことで、体を使う機会が少ない。

● このような子ども、周りにいませんか？

- 姿勢が悪く、つかれやすい。
- 肩こりや腰痛がある。
- 転んだときに手が出ず顔をぶつけてしまう。
- 床を雑巾がけするときに手で体を支えられず、転んでしまう。
- しゃがむのが苦手で和式トイレが使えない。
- 骨折しやすい。

身近に思い当たる子どもがいればチェック項目に沿って確認してみてください。

企画制作/著作権：特定非営利活動法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

幼稚園児、小学生、中学生合わせて 1343 人が子どもロコモチェックを行ったところ、1 つでも項目に該当する人が就学時以降では 40%以上いました。4 割以上の子どもがロコモの疑いということになります。

なんと

3-4 人/10 人の子どもたちにひとつでも運動器機能に問題がある！？

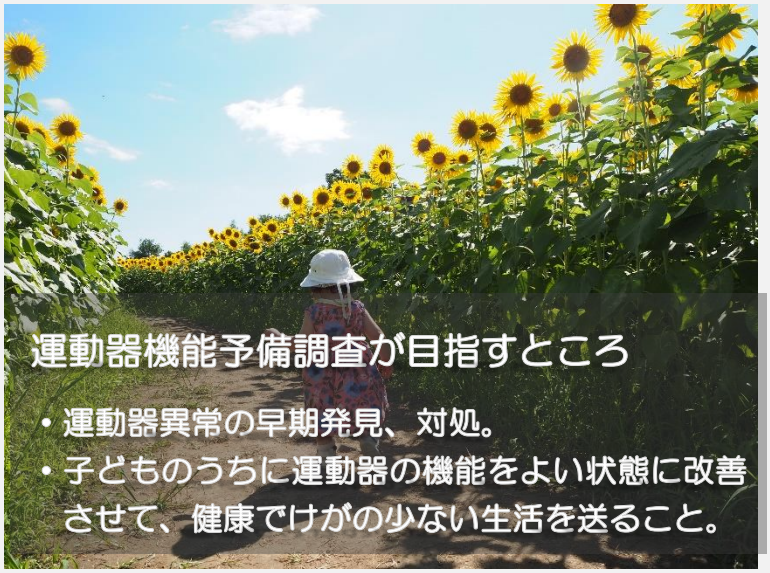
運動器機能予備調査ってなに？

2016 年　学校保健安全法施行規則の一部改正、堺市では運動器検診をアンケート形式の「運動器についての調査票」を保護者から提出してもらい、学校医が健診にて診察。

⋮

2018 年　学校医の健診の前に、理学療法士が運動器に関する評価を実施し、学校医に報告することとなった。

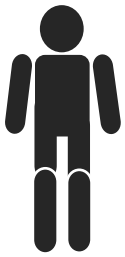
このことを堺市では「運動器機能予備調査」と呼んでいます。浅香山病院の理学療法士もこの活動に参加しています。



運動器機能予備調査のチェック項目

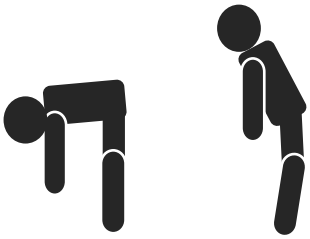
うちの子は大丈夫かな？

☑ 背骨が曲がっていませんか？



左右肩の高さは一緒になっていますか？かがんだときにねじれていないですか？子どもの猫背も増え、ゲームやスマートフォンが影響しています。

☑ 腰を曲げたり、反らしたりするときに痛みはないですか？



床に指がつかない場合は、腰や太もものうしろの柔軟性が低下している可能性があります。
柔軟性をつけることで腰痛を予防します。

☑ 片脚立ちが５秒以上できますか？

バランス機能と転倒には関係があります。
実際に、子どもの転倒による骨折などの事例も少なくありません。

☑ しっかりとしゃがみ込みができますか？（両足の踵が浮かないように）

生活が洋式となりしゃがみ込めない子どもが増えてきています。踵が浮いてしまったり、後ろに転ぶ子は要注意！
足首が固いかも。

全部できましたか？ひとつでもできないものがあれば子どもロコモの疑いがあります。

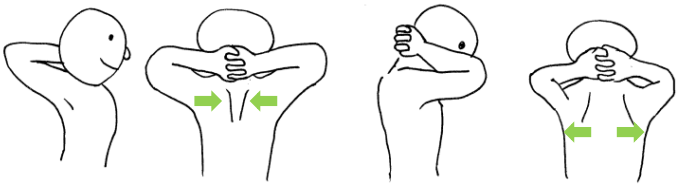
子どもの運動器の機能を改善するポイント

①姿勢のよさ

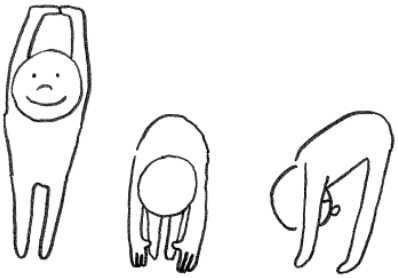
②肩関節と股関節のやわらかさ

③手足と指の関節のやわらかさ

※下の運動をそれぞれ５回ゆ～っくり行いましょう。小・中学生は一日 60 分以上、運動することが推奨されています。



深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、息を吐く時に開きます。



両手をまっすぐ上に上げて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちして伸びをします。そのまま、股関節から上半身を前に倒します。両腕を左右交互に肩甲骨から下げます。

●参考 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会（https://sloc.or.jp）
堺市ホームページ（https://www.city.sakai.lg.jp）

文責：理学療法士　山口陽平
（公益財団法人　浅香山病院リハビリテーション部）