



特集：子どもとロコモ



今回のテーマは、「子どもとロコモ」です。“ロコモ（ロコモティブシンドローム）”は筋肉や骨などの障害によって、移動機能が低下した状態で、主に高齢者で注意が必要と言われています。しかし、近年は生活習慣の変化に伴い、子どもにおいても運動機能の低下がみられつつあります。これを機に、周りのお子さんたちに一度目を向けてみてください。



(公社) びわこビジターズビューロー

目次

1. 子どもの生活が変化しています！
ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは
2. 子どもの運動機能低下に気づくサイン
3. どうやって予防する？
4. お知らせ



1. 子どもの生活が変化しています！

近年、**生活環境の変化**（スマホ・ゲームなどの普及による外遊びの減少、過剰な運動）、**食生活の変化**（食べ過ぎ、低栄養）により明確な基礎疾患はないが**運動機能に異常がある子ども**が増加してきています。

<p>運動量減少</p> 	<p>食べ過ぎ</p> 	<p>運動能力低下</p> 	<p>右ページのチェック項目（運動器検診）において、一つでもできていなかった児童（幼稚園児～中学生）</p> <p>41.6%</p> <p>埼玉県運動器検診 林承弘 子どものロコモと運動器検診について 日整会誌 Vol.91no.5May2017 より</p> <p>子どもの約4割が運動機能に何らかの問題を抱えている可能性が...</p>
<p>過剰な運動</p> 	<p>低栄養</p> 		

さらに、上記のような**運動機能低下は将来、“ロコモ（ロコモティブシンドローム）”※を引き起こす可能性があります。**

また、生活習慣の乱れが原因となるメタボリックシンドロームや骨粗鬆症などは、子どものうちに正しい習慣を身に着けておかなければ、大人になったとき発症する恐れがあります。

参考：全国ストップザロコモ協議会. 子どもロコモについて

※ロコモとは
(ロコモティブシンドローム)

運動器（筋肉・骨・関節など）の障害のために歩行など移動機能の低下した状態をいいます。

2007年に、日本整形外科学会がこのロコモの概念を提唱し、徐々に国民にも周知されつつあります。

右図のように、成人では7項目がロコモチェックとして挙げられており、簡単にロコモに気づくことができます。

ロコモチェック（7項目）	
片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
家の中でつまづいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	<input type="checkbox"/>
15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
横断歩道を青信号で渡り切れない	<input type="checkbox"/>

参考：ロコモチャレンジ！推進協議会ロコモパンフレット2020年度版

運動は脳を成長させる！



運動をすると、脳を成長させるホルモンが分泌されやすくなるという研究結果があります。逆に、運動をしなくなると、このホルモンの分泌は少なくなってしまいます。 . . .

身体の発達以外のためにも、運動は大切です！

参考：「脳を鍛えるには運動しかない」著：ジョン・J・レイティ 訳：野中香方子

2. 子どもの運動機能低下に気づくサイン

子どもの運動機能チェック項目

片脚立ちで5秒間ふらつかずに立てない	<input type="checkbox"/>
立位からしゃがみこめない (途中で止まる、踵が上がる、後ろに転ぶ)	<input type="checkbox"/>
立位で両腕がまっすぐ上がらない (体が前後に動いてしまう)	<input type="checkbox"/>
立位から体の前屈で指が床につかない (膝を曲げないとつかない)	<input type="checkbox"/>

埼玉県運動器検診
林承弘 子どものロコモと運動器検診について 日整会誌
Vol.91no.5May2017より

他にも日常生活で、このような兆候が見られたら注意が必要です。

日常生活でも見られる兆候

- ・朝礼で立ってられない、足がすぐつる
- ・和式トイレが使えない
- ・雑巾がけができない、手で支えられず顔面を打ち、歯を折ってしまう
- ・倒立できない、倒立する子を支えられない
- ・転んだ時、手をつけずに顔面を打ってしまう
- ・ボールをグラブでキャッチできず、顔面に当ててしまう など

(全国ストップザロコモ協議会、子どものロコモについて各論)

上記の子どもの運動機能チェック項目の4項目のうち、1つでも当てはまっている場合、運動機能低下の疑いがあります。そのような場合は一度、医療機関への相談をおすすめします。

3. どうやって予防する？

今は、チェック項目に該当しないという方も、ロコモを予防する生活を心がけましょう！
予防には、適度な運動習慣とバランスの良い食事が大切です！

運動習慣



規則正しい生活、食事



各家庭で取り組めることから
少しずつ！

運動で意識すること

- ・外遊びを取り入れる！
- ・おおむね、1日60分以上の運動を心がける！

※ただし、いきなり長時間の運動や無理な運動を行うと、ケガの恐れがあるので、できる範囲から始め、周囲の大人が注意するようにしてください

- ・正しい姿勢を意識！
椅子に座っているときも、立っているときもよい姿勢を保ちましょう

- ・身体の柔軟性を保つ！
ストレッチを取り入れることで、必要な柔軟性を保ちましょう

大人から運動に誘う
ことも大切です！



参考：
①健康な体作りのための子ども処方箋
埼玉県医師会学校医会、運動器検診委員会制作
②文部科学省 幼児期運動指針

子どもの間で、スポーツ活動が活発になり使い過ぎによる運動器障害と、逆に、運動不足による機能不全という二極化が進行する中で、平成28年度より全国の学校で運動器検診が行われるようになりました。運動器検診の開始によって、子どもの運動機能を見る機会は増えていますが、まずは子どもの近くにいる大人たちが気づくことが大切です。コロナ禍で、子どもの運動機会はますます減少しています。周りにいる子どもたちに一度目を向けてみてください！

参考：高橋敏明ら小児の運動器—運動器検診の概念と目的—Jpn J Rehabil Med 2018 vol.55.4-8



こちらのサイトも参考に！

(今回の内容について詳しく知りたい方や子どもに対する遊び・ストレッチ・運動方法を知りたい方はこちらのサイトも参考にしてみてください)

- **日本整形外科学会ホームページ「運動器検診について」**

URL : <https://www.joa.or.jp/public/motion/index.html>

- **NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会ホームページ「子どもロコモ」**

URL : https://sloc.or.jp/?page_id=165

- **島根県雲南市幼児期教育プログラムホームページ（雲南市提供）**

URL : <https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kosodate/soudan/appr02.html>

QR



4. お知らせ

県民活動生活課からのお知らせ

特殊詐欺から あなたを守る「留守番ボタンをポチッと」作戦！

★★★在宅時も家の電話を留守番電話設定にするだけ！

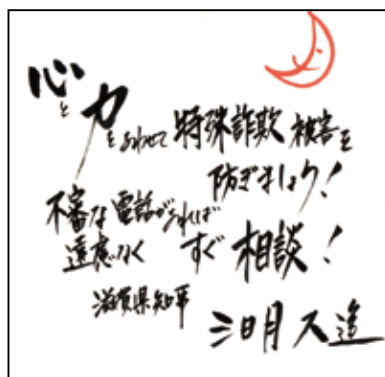
【三日月知事からの直筆メッセージ】

詐欺犯人は留守番電話につながると電話を切ります。
メッセージを聞いて、必要なところにだけ、電話をかけなおしましょう。

「私は大丈夫！」・・・その自信はどこからですか？

犯人は詐欺のプロです。電話に出て、相手の話を聞いてしまうと、**騙されてしまいます。詐欺電話から自分を守るために、在宅時も、常に留守番電話設定にしましょう。**

ご両親や家族、ご近所の方にも勧めてください。



滋賀県。滋賀県警察

編集後記

新型コロナウイルス感染症が拡がり、最初の緊急事態宣言が発令されてから、あと少しで1年が経とうとしています。マスクでの生活、3密を回避した生活も当たり前になってきました。長い戦いになりますが、今できることを続けて、健康を維持して乗り越えましょう。



和み（第49号）令和3年（2021年）3月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30（滋賀県立総合病院内）

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726/e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp