

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

小さな頃から気をつけよう 子どものロコモティブシンドローム

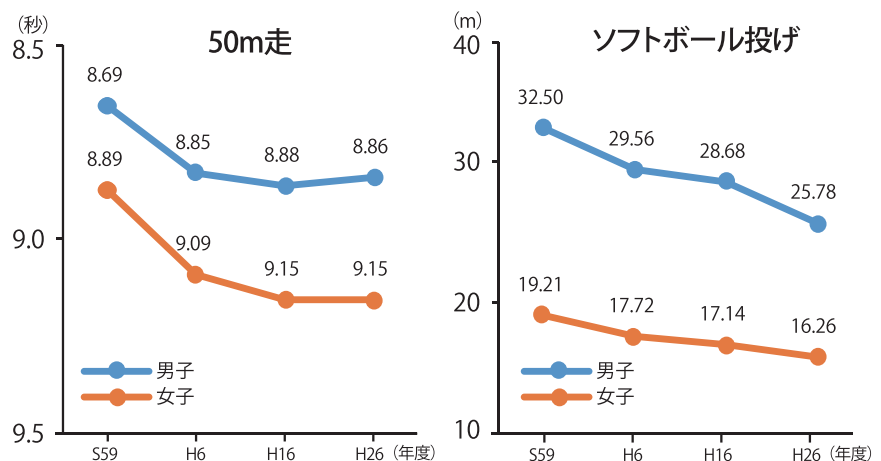
2017年
66号



体力テストの結果の数値が低下傾向にあります!

静岡県の小学5年生の体力テスト(50m走・ソフトボール投げ)の昭和59年から平成26年までの結果をみると、子どもの体力の低下傾向がみられました。子どもの体力低下の背景には、体を動かすために必要な運動器機能の低下や食生活の変化が考えられます。

静岡県の小学5年生における体力テストの結果の推移



出典:平成27年度本県児童生徒の体格・体力の現状(静岡県教育委員会スポーツ振興課)

子どものロコモ[※] (ロコモティブシンドローム) とは

ロコモは進行すると、要介護や寝たきりにつながる高齢者の問題と考えられてきました。しかし、今の子どもは姿勢の悪さや運動不足などにより、体のバランス・柔軟性及び反射神経（危険回避能力）が低下していると言われています。これにより体を動かす基本動作ができない状態を「子どものロコモ」と言い、最近注目されています。

子どもの運動器機能の低下にはこんな要因が

社会的要因

- ゲームの普及
- 車社会・外は危険が多い
- 外の遊び場が少ない
- 塾・習い事が多い
- 一緒に運動できる大人が少ない



家庭内要因

- 小さな頃からスマホ・ゲーム
- かけっこをする機会が少ない
- ゲーム以外に遊べない
- 一緒に遊ぶ友達がいない
- 遊びの仕方がわからない
- バランス良く食事が摂れていない



これらの要因により今の子どもは

バランス・柔軟性の低下

- 朝礼で立ってられない
- すぐに足がつってしまう
- 和式のトイレが使えない
- 雑巾がけがうまくできない



反射神経の低下

- 転んだとき、手をつけずに顔を打ってしまう
- ボールをうまくキャッチできず、顔に当ててしまう



子どもの運動器機能の低下 = ケガや故障を誘発しやすい

子どものロコモ

子どもが楽しくできる遊びやストレッチを行ったり、食事のバランスを見直すことで日常生活やスポーツでのケガのリスクを減らし、ロコモを予防しましょう。

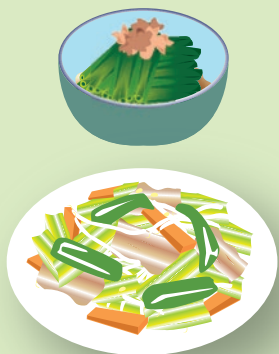
※「ロコモ」とは…筋力、骨などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に障害をきたしている状態。

食事でロコモ予防

ロコモ予防にはバランスのとれた食事を摂ることが大切です。その中でも筋肉や骨をつくるたんぱく質やカルシウムを食事から効果的に摂ることが、丈夫な体づくりにつながります。

食事バランスを見直そう

副菜 小皿や小鉢に1皿分くらいの野菜を中心とした料理はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

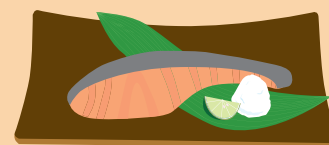


主食 体を動かすためのエネルギーのもとになります。ごはんを中心に食べましょう。

1日3食しっかり食べ、主食、主菜、副菜を揃えよう!



主菜 お肉や魚、卵を中心に、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品を摂りましょう。



汁物 野菜や海藻、きのこをたっぷり入れて、効率よくビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。

副菜や汁物に、たんぱく質やカルシウムの合成、吸収を高める野菜や海藻を組み合わせると、効率よく栄養を摂りましょう。また、ファストフードや加工食品に頼りすぎると、カルシウムの吸収が阻害される恐れがありますので摂りすぎに注意しましょう。

間食 3食で栄養が足りない場合は、乳製品や果物を使ったおやつをプラスしてみましょう。



簡単おやつ! 厚揚げピザ

「たんぱく質」や「カルシウム」が豊富なヘルシーピザ。簡単に作れますので、子どもと一緒に作ってみましょう。

材料(2人分) ・厚揚げ 1枚 ・ベーコン 1枚 ・スライスチーズ 1枚
・ピザ用ソース大さじ 1杯 ・ピーマン 少々

【作り方】

- ①厚揚げは厚みを半分に切り、切り口を上にする。ベーコンは細切りに、ピーマンは輪切りにする。
- ②厚揚げの上にピザ用ソースを塗り、チーズをちぎりながらのせ、その上にベーコンとピーマンを等分にのせる。
- ③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、7~8分焼いて焦げ目がついたらできあがり。



家族や友達とできる簡単遊び

ロコモを予防するためには、保護者の皆様が子どもと体を動かす機会を積極的に作っていく必要があります。そこで、家族や友達と気軽にできる遊びをいくつか紹介します。

手遊び (ちゃちゃつぼ)

上肢の動的機能

片手を軽く握り、親指を上にして茶つぼに見立て、もう一方の手をふたに見立て、まずは茶つぼにふたをすするように載せます。

次に、ふたにしていた手のひらを今度は茶つぼの底(小指の方)に当て、茶つぼの底をふさぎます。

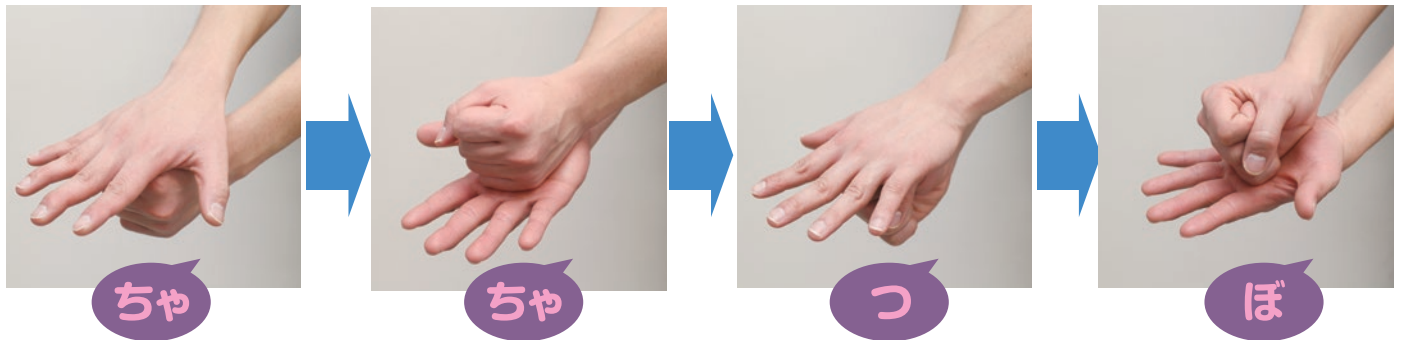
うた

ちゃちゃつぼ ちゃつぼ
 ちゃつぼにや ふたがない
 そこをとって ふたにしる

【動画解説】



今度は左右逆手で同じことを繰り返します。歌のリズムに合わせてながら、右手と左手をすばやく交替して遊びます。



腕組み立ち上がり

下半身の筋力

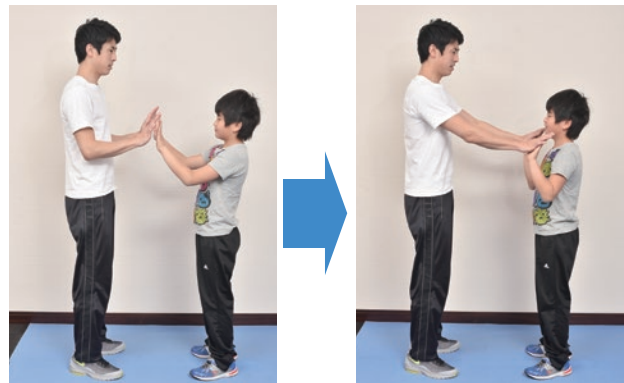
お互い背中合わせになり、両腕を組み合い座ります。「せーの」の掛け声で背中を押し合いながら手をつかず立ち上がりましょう。



手押しすもう

バランス感覚・反射神経

お互いに向かい合って、手のひらどうしが届く位置に立ちます。お互いの手のひらを押し合ったり、手を引いたりして、足が一步でも動いてしまったら負けです。



手押し車

上半身の筋力

前になる方は四つんばいになります。後ろになる方は足を片足ずつ足首から持ち上げます。両者の手の位置が安定したら前に進みます。



家族や友達と遊んでみましょう!

家族や友達とできる簡単ストレッチ

子どもの運動器機能の低下の一つに、柔軟性の低下が挙げられています。ここでは家族や友達と楽しく気軽にできるストレッチを紹介します。お子さんと触れ合いながら一緒に実践してみましょう！

腕引っ張り合いストレッチ

下半身の柔軟性



両方のヒザを立てて座り、お互いの足の裏をつき合い手を握ります。



引っ張る方はゆっくり手を後ろに引っ張りながら、ヒザを伸ばしていきます。

引っ張る動作、戻す動作でそれぞれ5秒程度かけて行い、呼吸を止めないように注意しましょう。

タオル引っ張り合いストレッチ

肩甲骨と背中中の柔軟性

1m程度のタオルを用意し、肩幅程度の広さでタオルをお互いに握ります。

順番に自分の体のほうへ、タオルを引っ張り合います。



足の押し合いストレッチ

下半身と体幹回りの柔軟性



楽な姿勢で座り、お互いの片足を20cm程度浮かせて、足の裏を付け合います。



足をゆっくりと順番に相手の体のほうへ押し合います。

押す動作、戻す動作でそれぞれ5秒程度かけて行い、呼吸を止めないように注意しましょう。

肩の押し合いストレッチ

肩と股関節の柔軟性



足を大きく開き、つま先をやや外側に向け、お互いの肩をつかみ合います。

顔を真下に向け、肩を下に押し合います。



※無理のない範囲で行い、少し痛みを感じるところで止めましょう。

子どものロコモ簡単チェック

一つでもできない項目があれば「子どものロコモ」の疑いがあります。
ロコモの予防のために大人が「体を動かそう」「外で遊ぼう」など子どもに伝えましょう。

①片足立ち

身体の
バランス

5秒以上ふらつかず
立てるか？



②しゃがみ込み

下肢の
柔軟性

足の裏を全部床につけて、
後ろに倒れずに、しゃがみ込めるか？



③肩の挙上

きよしょう

上肢の
柔軟性

耳の後ろまでしっかり
両腕が上がるか？



④体の前屈

体幹の
柔軟性

ヒザを伸ばしたまま指が
床につくか？



⑤グーパー動作

上肢の
動的機能

グーパー動作の一連の流れをスムーズに行えるか？
パーの動作で手首がほぼ直角に反れるか？



手のひらを上にして
両腕を前に伸ばす。



グーと言いながらヒジを
後ろに引く。

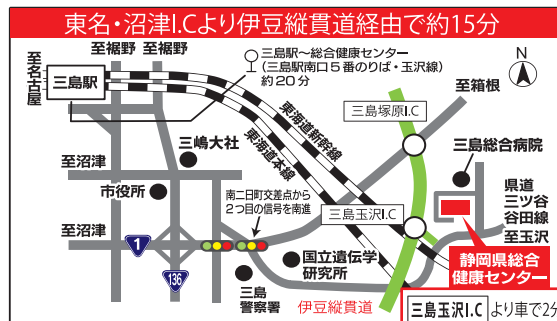


パーと勢い良く手を
前に突き出す。

参考:埼玉県運動器検診モデル事業 保護者による運動器事前チェック5項目

◆各施設の料金表

		9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	全室(78人)	1,100円	1,400円	1,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
	第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)		1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円	3,600円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円	1,800円
ホール(300人)		6,100円	8,100円	7,100円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから！
予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010



「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時