

# 健康な体作りのための子ども処方箋



制作：埼玉県医師会学校医会  
運動器検診委員会

監修：  
NPO法人  
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

はじめに・・・「子どもロコモ」を知っていますか？

ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)とは、年齢とともに足腰が衰えて移動能力が低下し、進行すると寝たきりになるリスクが高い状態を意味します。

近年、スマホ・ゲームの普及や、外遊びの減少などにより、子どもの体に異変が生じています。体がかたい、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼ばれています。

まず、「子どもロコモ」のチェックをしてみましょう！



①片脚立ちが  
ふらつかずに  
5秒以上できない



②しゃがみ込めない  
・途中で止まる  
・踵が上がる  
・うしろに転ぶ



③肩が垂直に  
上がらない



④体の前屈で、  
指が床につかない

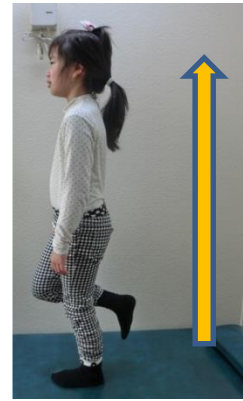
1つでもあてはまれば「子どもロコモ」の疑いがあります！  
対策は、つぎのページをご覧ください。

# 「子どもロコモ」の対策です

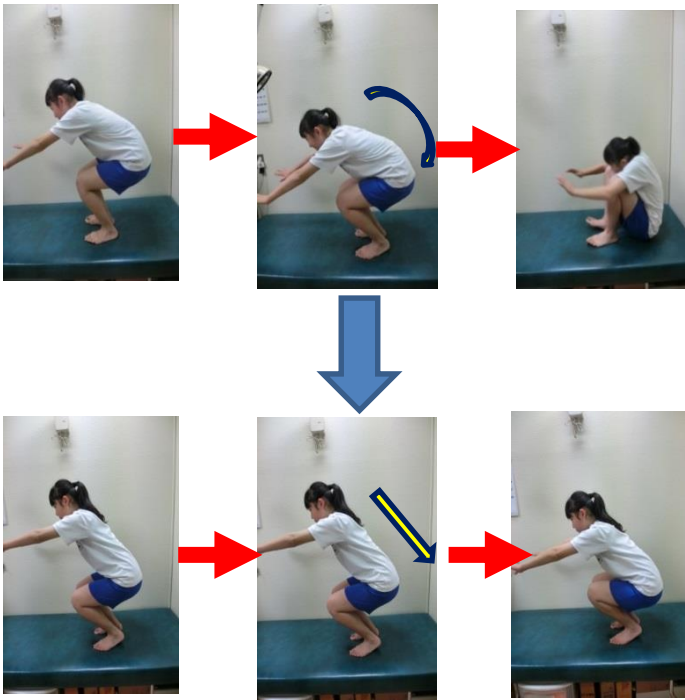
参考: 子どもロコモ体操  
[http://sloc.or.jp/?page\\_id=750](http://sloc.or.jp/?page_id=750)

## ① 片脚立ちができない場合の対策

背筋を伸ばした良い姿勢で、足の指から足の裏全体でしっかり体重を支えてみましょう。  
左右30秒ずつ、次いで60秒ずつ、ふらつかずに立つ練習をしましょう！



## ② しゃがみ込めない場合の対策



背筋を伸ばし、股関節をしっかり曲げて、つま先や踵だけでなく、足の裏全体に体重がのるように、ゆっくりしゃがみこみましょう！

## ③ 肩が垂直に上がらない場合の対策

肩がかたかったり、猫背だと、肩がまっすぐ挙がりません

両手を組み、手のひらを上に向けて、大きく背伸びをしましょう

肩甲骨が引き上げられ、肩が垂直に上がり、姿勢もよくなります



#### ④ 体前屈で手の指が床につかない場合の対策

まず、股関節からしっかりお辞儀する



次に膝を曲げ、手を床につける



指を床につけたまま膝をゆっくり伸ばす



「子どもロコモ」のチェック項目以外、こんな場合にも対策を！

#### ⑤ 肘や手首の動きが悪い場合の対策

…肘がまっすぐ伸びない、手首が反らないなどの場合

グーパー動作：上肢全体の運動（肩甲骨～手指）

まず、両腕を水平に伸ばす



グーといいながら肘を後ろにひき



パーと勢いよく手を前に突き出す



\* パーで手首・指を70度以上反る

#### ⑥ 浮指の場合の対策



\* 浮指とは、足をついた時にしっかり足の指に体重がのらず、指が浮いた状態になること

足の指で「グー・チョコキ・パー」  
練習で足指にしっかり体重がのれば、運動器機能が改善する

グー



チョコキ



パー



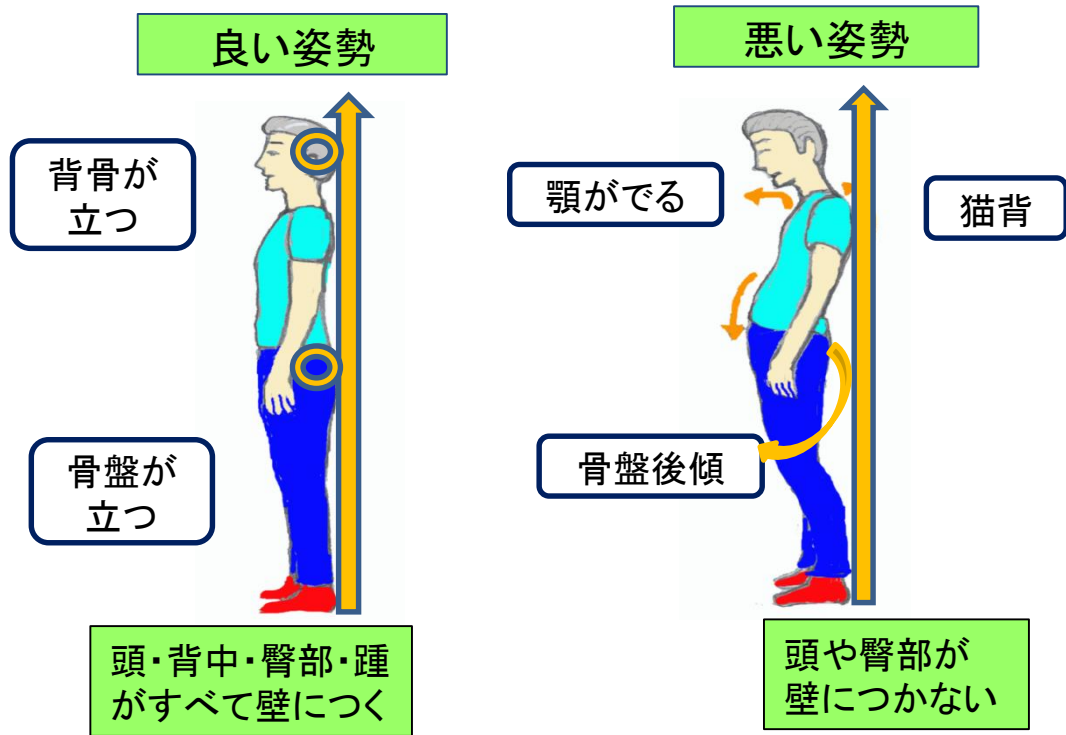
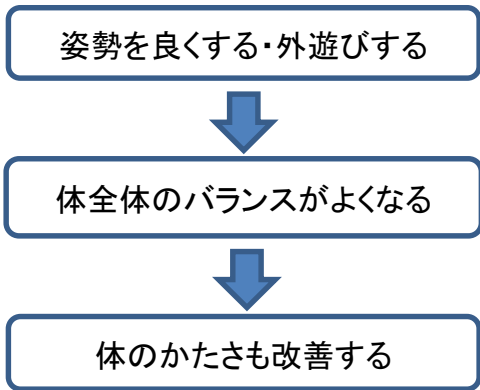
## 生活習慣と運動器検診について

「子どもロコモ」の原因は、生活習慣そのものにある場合が多く、現在問題がなくても、ケガにつながることも少なくありません。

したがって学校での運動器検診において、まず家庭で、保護者による運動器の事前チェックを行うことが重要です。

運動器検診は、運動器の病気を見つけるだけでなく、「子どもロコモ」を改善し、生活習慣を見直すことも目的といえます。

体のかたさを改善するキーワードは生活習慣における姿勢と運動です



## おわりに

子どもの運動器の機能を改善するポイントは、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、の3点です。

ぜひ、子どものうちに、運動器をよい状態に修正しておきましょう。そうすることで、健康でケガの少ない生活を送ることができると同時に、大人のロコモも予防し、「健康な運動器」という一生の財産を得ることにもつながります。