

こんにちは。理学療法士の崔です。夏休みが明け、コロナウイルスの厳しい状況が続いており、なかなか気持ちよく日常が送れないと思います。そんな中でも、今までは行っていなかったことなどに目を向けることで、楽しみが増やせる毎日になり、不安も軽減されると思っています。

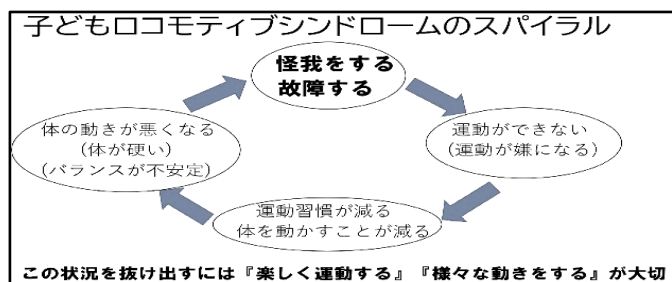
さて、今回は子どもたちのロコモティブシンドロームについてお話させていただきます。

《子どもロコモって??》

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は高齢者でよく言われ、「筋肉・骨・関節などの障害が起こり、立ったり歩いたりしづらくなった状態」です。現代は子どもにもロコモが見られます。それは生活様式の変化や外で遊ぶことが少ないこと、加えて外でもゲームをすることが多くなり、体の使い方に偏りがあるためです。また、運動をしても、体のケアができておらず、体が硬くなり痛みが出る状態もロコモに含まれます。

昨年、体づくりの運動をさせていただいた時に、けんけんがうまくできない子、動き方がぎこちなくバランスが崩れやすくなる子、踵や膝がすぐ痛くなりやすい子もいました。これもロコモに近い状態だと考えます。

**子どもロコモティブシンドロームは
【怪我をしやすい。】に繋がります。**



●子どもロコモティブシンドロームチェック項目● (1つでもできないとロコモの可能性あり!!)

① 踵^{かかと}を付けてしゃがめる。
(下半身の柔軟性)

腰・股関節・膝関節・足首の柔軟性が関係しています。



② 片足立ちで5秒以上大きくふらつかず立てる。
(バランス能力)

体幹と足の筋力、(平衡)感覚、体の柔軟性等が総合的に関係しています。



③ ばんざいで腕が耳に届く。
(上半身の柔軟性)

首・肩甲骨・肩関節・背骨の柔軟性が関係しています。



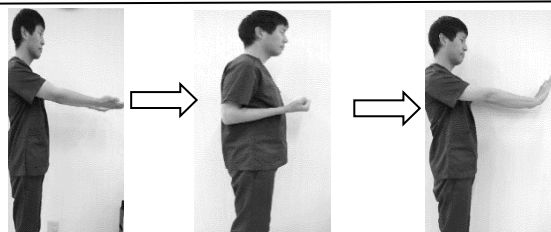
④ 立位体前屈で手が床に届く。
(下半身と背中中の柔軟性)

背骨・腰・股関節・膝関節・足首・足の裏の柔軟性が関係しています。



⑤ 肘を一度曲げ、手を握ってから肘を伸ばし手の甲が反れる。
(手から腕にかけての機能)

肩・腕・指先の筋力や柔軟性、力を入れる感覚等、手の動きが総合的に関係しています。



ロコモを予防するためには、良い姿勢をとれることや体を動かすこと(体のケア)が大切になります。日々の生活の中で姿勢を気にかけていただくことや様々な外遊びや運動をすることで、成長の促進や学習能力向上に加えて、ロコモ予防にも繋がります。

また、現状、全て問題なかったとしても、子どもの体は成長段階であり、変化しやすいため、半年後や1年後等にはまた変わった結果になることもあります。ぜひ保護者の方も一緒になって動きをチェックしてみてください。体の動きや体の使い方の成長はもちろんのこと。子ども自身が「できた」や「できる」を増やせるお手伝いのできればと思っています。引き続き、よろしくお願いいたします。

理学療法士 崔 晃徳

