

<子どもロコモのチェックとトレーニング>

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。

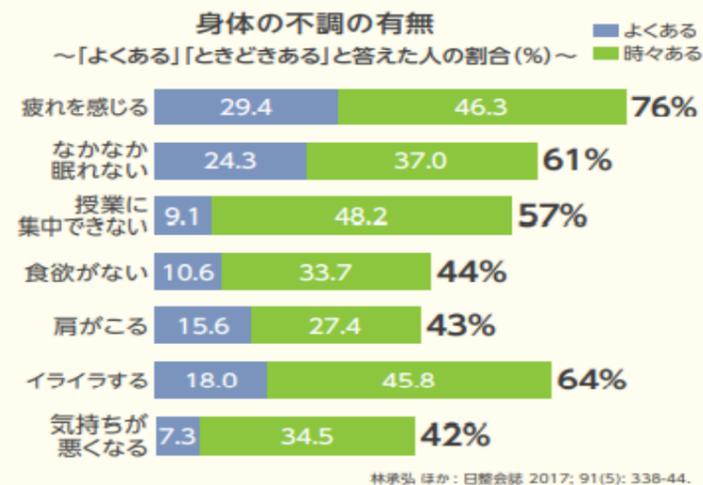
近年、スマホ・ゲームの普及や外遊びの減少などにより、子どもの体に異変が生じています。体がかたい、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼ばれています。

こんなお子さん、周りにいませんか？

- ・姿勢が悪く、疲れやすい
- ・肩こりや腰痛がある
- ・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

8割の子どもが「疲れを感じる」

小学生を対象とした調査では、8割近くが「つかれを感じる」、約4割が「肩がこる」と回答しています。



あなたのお子さんはどうでしょう？

運動能力チェック方法を活用し確認してみてください。
難しい項目があれば、簡単な運動を4つほどご紹介するので是非ご活用ください。

③「肩の挙上」練習方法 20～30秒ゆっくりと伸ばしましょう

背中ストレッチ



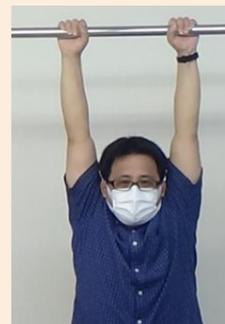
椅子の背もたれに手を置き体を前へ倒します。腰が反らないようにします。

肩甲骨と背中のストレッチ



両手を頭の後ろで組み、肘を開いて背筋を伸ばし、肘を閉じて背中を丸めます。

ぶらさがり



うんてい
雲梯でも大丈夫です

④「前屈」の練習方法 こちらも20～30秒伸ばしましょう！

もも裏とふくらはぎのストレッチ①



膝を伸ばしたまま
つま先を触りましょう

もも裏とふくらはぎのストレッチ②



足首を手で掴み、
ゆっくりおしりをあげて
膝を伸ばしていきましょう

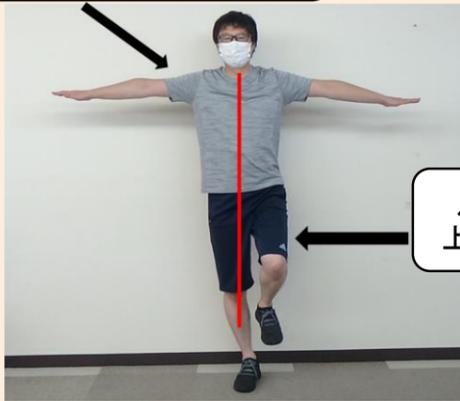
最後に・・・

まずは無理せず1日おきからでも構いません。継続は力なり！
お子さんだけでなく、大人にも効果はありますのでぜひ一緒にお試ください

まずは「子どもロコモ」のチェックをしてみましょう！

※必ず広い場所で行ってください

両手は大きく広げることができるだけふらつかないようにしましょう！



①片脚立ちがふらつかずに5秒以上できない

足も少し高く上げましょう！



後ろへ倒れてしまうとダメです！

床から離れたらダメです！

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

肘が曲がらないようにします！

腰が反りすぎないようにします！
(猫背姿勢の場合、腰が反りすぎとなる傾向があります)



③肩が垂直に上がらない

踵はしっかり床につけ、膝は伸ばしたままにしましょう。



床に指がつけばOKです。

④体の前屈で、指が床につかない

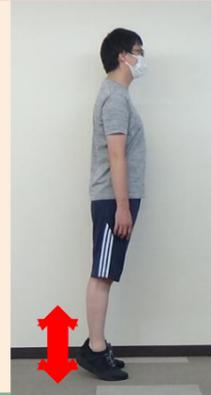
1つでもあてはまれば「子どもロコモ」の疑いがあります！
対策は、つぎのページをご覧ください。

体を動かすことは大事だけど… 具体的に何をしたら？

まずは次の①～④の練習を試して下さい！

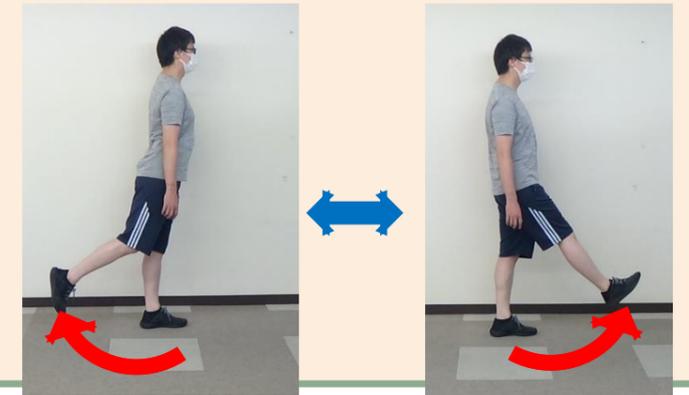
①「片足立ち」の練習方法 背筋を伸ばして！20～30回！

つま先立ち



つま先に力を入れてかかとの上げ下げをします。

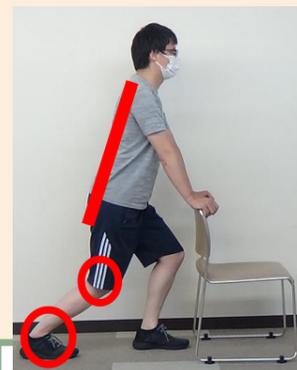
足を前後に振る練習



足を前後に大きく振りましょう！
※ふらつく場合はつかまっても構いません。

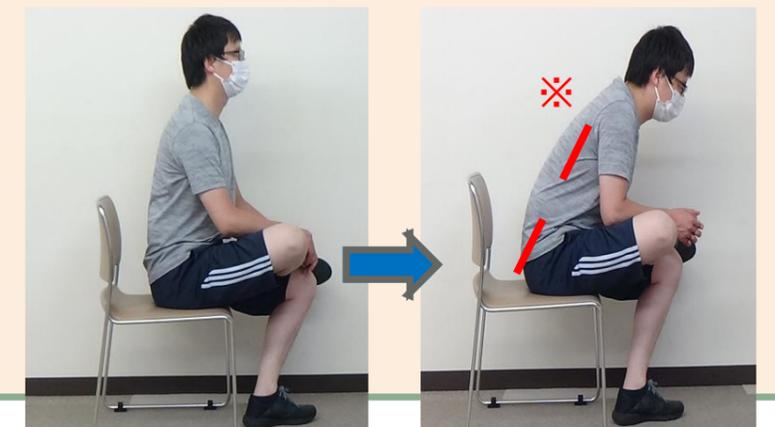
②「しゃがみ込み」の練習方法 20～30秒伸ばしましょう！

足首のストレッチ



背筋を伸ばし、軽く膝を曲げた状態でかかとが床から離れないようにします。

おしりのストレッチ



椅子に座って足を組み、体を前へ倒します。
※余裕がある時は、前へ倒した後に、背筋を伸ばします。