

子どもがロコモティブ

シンドロームに?!

進行すると介護が必要になるリスクが高くなると言われている「ロコモティブシンドローム」。最近TVなどで取り上げられ始めたのは「子どもがロコモティブシンドロームになるリスク」子どもが?と思いますよね。

今回はこれについて宮崎大学医学部 整形外科の帖佐先生、そしてこの問題に取り組んでいる小学校に取材してきました。

(ロコモティブシンドローム…以下ロコモ)



帖佐悦男

教授
ちようさ えつお

取材協力・データ提供

「学校における運動器検診の実地」について
宮崎大学医学部 感覚運動医学講座 整形外科
学分野 帖佐悦男先生、山口奈美先生

「毎日の体操」について

宮崎市大淀小学校 保健主事 安井先生

「ロコモ測定」について

宮崎市倉岡小学校 養護教諭 新藏先生

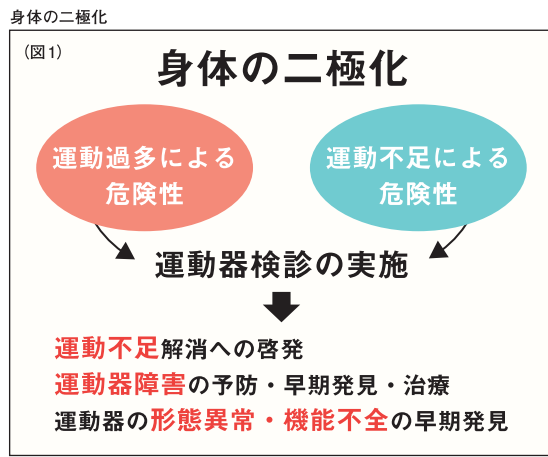
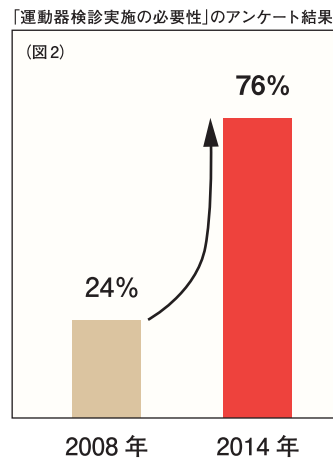


図1「身体の不極（二分）化」からまねかれる運動器障害の可能性がポイント。

今の子どもたちは、運動不足による機能不全、運動過多による障害、という両極端な危険性が高まっており、予防や早期発見が求められている。

図2「運動器検診は必要か?」、「運動器検診を実施したいか?」のアンケート結果も「必要だ・実施したい」という答えが増えているように、運動器検診の実数も年々増えてきている。

(図1、2) データ提供 宮崎大学医学部整形外科

猪野 (もしドクスタッフ) ロコモとは運動器の障害と言われていますが、詳しくはどういった事でしょうか?

帖佐先生 (以下、先生) ロコモとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。正式には「ロコモティブシンドローム(略称…ロコモ、和名…運動器症候群)」と呼びます。

猪野 こういった事が今の子ども達に起こりうる可能性があるという事でしょうか?

先生 そうですね。日常生活の中で子どもたちの動きのバリエーション、多様性が減っている事が影響していると考えられます。例えば、1週間に7時間以上運動する子と、1時間未満の子で二極化していたりします。

1時間未満の子どもを分析すると、ゲームやネットなどで全く運動しない子が80%近くに上ります。

これでは、運動器の機能が十分に育まれないおそれがあります。

一方で積極的に運動をする子どもにも、意外なことに運動器の機能不全や障害になるケースが少なくないのです。

猪野 運動をしてもなるケースがあるのですか?

先生 そのときの自分たちの体の特徴にあった以上の負担をかけてしまう。とにかく1か所しか使わないというのは、絶対によくないですね。

多様性といいますが、体全体をうまく具合に使えないという弊害が出てきているんです。

猪野 今問題になっている「しゃがめない、曲がらない」という事はそういう部分からきている可能性がありますね。

先生 小さい頃からそういうことが起こっていることは、今事実なわけですから、そういう子どもたちが30代、40代になったら、もつといろいろな障害が懸念されます。子どもの頃からのロコモ予防は、まさしく大切だろうと思います。

猪野 子どもの頃からのロコモ予防が重要になってくるんですね。ロコモは年配の方だけの問題かと思っていました。

先生 子どもから高齢者まで運動器に障害をもっている方がいることは、横断的研究からわかっています。このことから、子どもの頃からロコモ予防が大切ということですね。

ただ、どのような子どもが将来運動器に障害をきたしているかの縦断的研究はこれからです。

猪野 なるほど。研究を重ねている段階なのでですね。帖佐先生インタビューご協力ありがとうございました。

次ページでは、この「ロコモ対策」に取り組んでいる2つの小学校に取材させていただきました!



左の写真「運動器機能改善・体力向上プラン」として小学校で行っているテスト動作。1回目の数値を測定し、約3ヶ月の間「ロコモ対策ストレッチ」を行う。

3ヶ月後、再度測定しどのような結果が得られるかを調べる。

まず始めに、毎日のストレッチに取り組んでいる宮崎市立大淀小学校の保健主事・安井先生にお話を伺っていました。

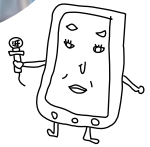


大淀小学校 保健主事
安井先生

猪野 このロコモ対策ストレッチに取り組もうと思ったのは？

安井先生 初めは運動器に問題があるならば運動をする機会を増やせばいいんじゃないかと思ったのですが、帖佐先生の講義を受けに行つて切実感が湧いて、これは取り組まなければと思いました。

子どもたちを見ていると全校集会などで立ち上がりにバラつきがあったりもしますし、座り姿も芯が通ってないように感じます。ですが、ストレッチを始めて前屈がスムーズに出来るようになっていく感じはします。けがをしないような身体作りというのが必要になるのではないかと思いますね。



子どもの運動指導を 15年以上続ける想い

ロコモが提唱される以前から、3歳～小学生までの運動指導をされている健康運動指導士の中川さんにお話を伺いました。



中川早人さん

なかがわ はやと

・健康運動指導士・C級スポーツ指導員
・水上安全法救助員

山口（もしドクスタッフ）運動指導を始められて何年になるのですか？
中川早人さん（以下、中川） 今年で15年を過ぎ16年目になりました。
山口 どのような指導をされているのですか？



背中そらし



ジャックナイフストレッチ



手首・肘のストレッチ



「ストレッチ内容」

中川 平日の午前は幼・保育園で体操指導をしています。

夕方からは体操、サッカー、ダンス、ウクレレの教室で指導しています。

山口 15年の中で子どもの体力や運動機能の低下を感じられますか？

中川 教室の子どもは変わりないように感じます。反対に園の子どもたちは年々低下していると感じますね。

山口 なぜそう感じるのでしょうか？

中川 教室の子どもは運動に親しんでいます。一方、園には運動機会が少ない子どもが増え、全体として低下していると感じています。

山口 運動をする・しないの二極化へ進んでるようにみえますね。

中川 そうなんです。運動指導を始めたいという思いが、二極化になって欲しくないという思いなんです。運動は楽しいんだという気持ちと、続ける習慣を身につけてもらいたい。運動をしない子どもは大人になつてからもしない。楽しくないし、苦手意識もある。自然と運動から遠ざかつてしまいます。そうやっていかないように楽しむ指導を心がけています。

山口 え、よろしいですか？ 是非お願いします！

ということ、今日の今日ですが教室へお邪魔しました。

宮崎市立倉岡小学校では、ストレッチを始めて3ヶ月後の測定に取材で入らせていただきました。



倉岡小学校 養護教諭
新藏先生

猪野 このロコモ測定を始めた一番のきっかけは？

新藏先生 きつかけは体力測定で、数値が落ちてると感じた事ですね。スポーツをしている子どもも多いのですが、できる動作できない動作があったりするので。その時に宮崎大学からの呼びかけがあり、説明会に行きました。今までは測定のみだったのが、この測定については対処法があるというのが良かったですね。

でも、子どもたちが悪いのではなくて、環境が変わってきたというのが大きいのだと思います。



中川先生の指導のもとバック転の練習。

逆上がりチャレンジ。



ジグザグの平均台をかけぬける。

石井先生が逆立ちを補助。



サッカー、体操、ダンス教室と一緒に遊ぼう！

運動の楽しさを重視した、遊びたつぷりの教室です。年長・年少者と混じって運動するので、精神的な成長も期待できます。

スマイルオンスポーツ 代表 中川早人
☎ 0985-84-0304
時間▶16:00～(50分～90分程度)
人数▶10名～30名程度
費用▶1教室3,500円/月
(2教室目はプラス2,000円)
<http://sumasupo.blog68.fc2.com/>



各教室とも若干の余裕がありますので、お気軽に見学や無料体験へお越しください。

教室スケジュール
月/サッカー教室(加納)
火/ダンススクール(東宮)
水/幼稚園の放課後体操教室
木/体操教室(加納)
金/サッカー教室(まなび野)
土/サッカー教室(木花)
日/体操教室(東宮)
日/ウクレレ教室(加納)

取材スタッフからの一言

いろいろな運動を取り入れた教室でした。もう運動というより遊びに近いと感じました。中川さんが目指している取り組みがよくわかる撮影取材となりました。



年2回のサッカーフェスティバル風景(写真提供)

取材スタッフからの一言

先生方お二人とも、取材協力ありがとうございました！環境の変化で身体を目いっぱい使つての動きが難しくなってきた表れでしょうか。まだまだ、もしドクとしてこの課題を追いかけていきます！

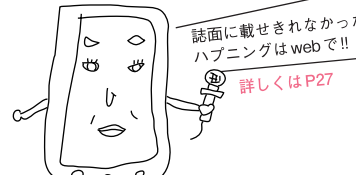


おじぎテスト



足首曲げテスト

立ち上がりテスト



誌面に載せきれなかったハプニングはwebで!!
詳しくはP27