

～知ってほしい「子どもロコモ」～

子どもロコモとは

ロコモ（ロコモーターティブシンドローム）とは、骨や関節などの「運動器」の働きが低下して、転倒や骨折などのリスクが高い状態のことをいいます。以前は高齢者の問題と考えられてきましたが、最近子どもたちもロコモになることが分かってきました。子どもロコモは加齢による「運動器」の働きの低下ではなく、姿勢が悪いことや運動不足が要因とされています。

子どもロコモをそのままにしておくと、とっさに身を守る動作ができずケガをしたり、中学や高校で本格的にスポーツを始めた時に骨折などの大けがやスポーツ障害（野球肩やテニス肘）につながったりする可能性が高まります。



なぜ子どもがロコモになるの？

- ゲームで遊ぶことが増えたこと
- 生活が便利になったこと
- 感染症のまん延防止のため、自粛期間が続いたこと など



おとなや友だちと、からだを動かして遊ぶ機会が少なくなり、「子どもロコモ」が増えています！！



楽しくからだを動かして遊びましょう

ロコモの予防には運動が大切です。子どもにとっての運動は、楽しくからだを動かすことです。保育所では子どもたちはいろいろな動きが含まれる遊びをたくさん経験しています！

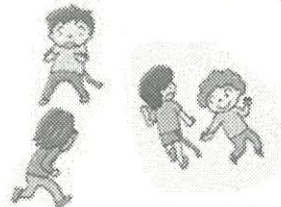


マットを使って坂道をハイハイ
⇒腕の力、背筋が育ちます。



転がしドッチ
⇒物（ボール）を操作する力、距離感覚などが育ちます。

新聞紙を使った遊び
⇒破る丸める折るは指先の運動になります。蹴る投げる遊びもできます。



しっぽとり
⇒持久力や瞬発力などがつきます。



子どもの発達と運動遊び

★生後8か月頃～2歳頃まで

ハイハイの頃

- 背筋（バランスをとる筋肉）が鍛えられます。
- 目と手、手と足など、2つ以上の部位を同時に使う動作も育ちます。



つかまり立ち～歩き始めの頃

- バランスをとる力がつきます。
- ひざを曲げ伸ばす動きから、脚の力がつきます。



歩行が安定しだした頃

- でこぼこ道や坂道などいろいろな場所を歩くことで運動機能が高まります。



まずは散歩に出かけましょう



興味があるところへハイハイでいったり、歩いていったり、しゃがんだり、立ち止まり、色々な経験を重ねて楽しむとよいでしょう。



ぶら下がる

子どもがおとなの腕にぶら下がって遊ぶと、力いっぱい落ちないようにつかまるので全身の筋肉が発達します。



★3～4歳頃

- からだを使った遊びを通して色々な身体の動きを経験していきます。

★4～5歳頃

- 簡単な遊具（ボールや箱など）を使った遊びを経験することで、投げる、捕る、積む、押すなどの動きや全身のバランスをとる力が身につきます。
- 方向転換やスピードの変化があるもの、片足ケンケン、スキップなどの動きを楽しむのもよいでしょう。

★5～6歳頃

- ボールをつきながら走るなどの遊びを通して、より複雑な動きにつながります。
- ルールでの遊びを経験して周りとの関わり方を学ぶことができます。

公園などの遊具

手すりを持って階段を上る

⇒握力がつきます。

すべり台⇒体幹、バランス力が育ちます。

ブランコ⇒腹筋、背筋、握力、バランス力が育ちます。

