

子どもの体に異変ありー広がるロコモ予備軍ー

4月23日放送のNHKの番組「クローズアップ現代」のタイトルです。かなり衝撃的な内容でした。

まず、ロコモとは、ロコモティブシンドローム、運動器症候群のことです。手すりにつかまらないうと階段と上がることができないう等の関節や筋肉の機能障害で、テレビのコマーシャルでも耳にします。

子どもは、ロコモの予備軍、だと言ウのです。まさかと思ひます、子どもは体が柔らかなのですから…。ところが、小中学生の約35%がかかとをつけてしゃがめないう、約20%が前屈できないう(床に指が届かぬ)のだそうす。更に、腕がまっすぐ上から下へ、四十肩か五十肩かという子どももいるそうす。

なぜ子どもが体のこのようになるかといふのかといふと、外で遊ぶばよたから。事件や事故の多発、ゲーム、パソコン、開発による遊び場の減少、等の生活環境の変化が子どもの体の育ちに大きな影響を与えているのです。

そして、幼児にはお出かける時に、いつもベビーカーや自転車に乗せられること、よくないことだと言えぬのです。

そして、驚くことに、運動不足だけが原因でなく、積極的に運動している子どもにも関節や筋肉に固さが見られるそうす。それは、特定の競技ばかりすることにより、動きが限定され特定の筋肉だけが発達してしまい、運動器の機能不全を引き起すのだそうす。

番組で解説されていたお医者さんや大学の研究者は、日常生活の中で、多様な動きを経験することがロコモ予防だと言

話していました。また、外遊びが足りないと、こんに話されました。

運動不足がよくないことは、だれもが考えつくことだらうと思ウのです。小ボウちから特定、競技、技はかりすることよくないとは、本当にびびりました。

どんぐりころころでは、歩くことと通して、体とつくること、自分をつくることを大きな目標として掲げています。2歳、3歳、4歳、5歳、6歳、7歳、一人一人その子なりに思ウように、体と動かせるように、例、その子ばりの丈夫な体にするという、ことが体とつくることだと考えています。

何年も前から、幼稚園や保育園では、けがをする子どもが多くはたと言われていますが、どんぐりころころでは、大きなけがはありません。毎日歩き、段差があれは上ったり、しゃべったり、じょうしやがんで何かを眺めたり、拾ったり、階段の上り下りもよくします。凹凸のある場所でも遊びます。転ぶことは多々ありますが、けがにたがらないうのです。不注意で頭をぶつけるようなこともありますが、不思議と大けがが起こつたことはありません。

町の中と歩き、公園で遊んでいることの効果果たのたと思ひます。

さて、どんぐりころころに通えば、外遊びと十分して、多様な動きと保障される子どもたちではあります。それだけで十分ではあります。家庭での日常生活に、とれだけ動きのバリエーションがあるか、とれだけ歩いているか、とれが見直して、とれたい。そして、ベビーカーや自転車を使わぬ日を、増やすとか、外で遊ぶ時間と増やす等々早速実行に、希多してください。歩きたい時期、動きたい、この2歳、3歳の時に、楽しさと味わること、将来にわたって、体を動かすこと、に、つなげるのだと思ひます。

裏面に、子どもたちの様々な動きを写真で紹介しています。