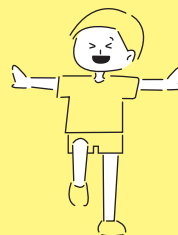
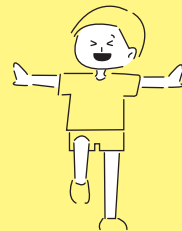
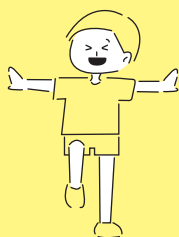


子どもロコモを知ろう

ロコモ



子どもロコモ

ってなんだろう？

もう少（すこ）しでクリアだ！

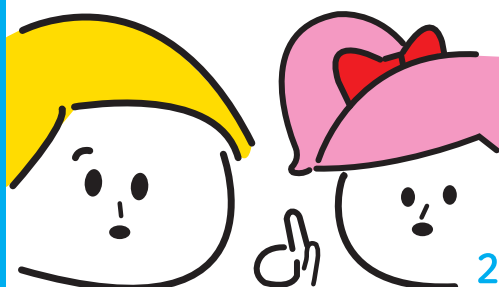
お兄（にい）ちゃんゲームばかりしてダラダラしてるね



1

子（こ）どもロコモになっちゃうわよ

子（こ）どもロコモ？



2

簡単（かんたん）に言う（い）と、子（こ）どもの老（ろう）化（か）かなバラン（ばらん）スをくず（くず）して転（ころ）びやす（やす）かったり、ケガ（けが）をする子（こ）が増（ふ）えているの



3

僕（ぼく）はまだまだ大丈夫（だいじょうぶ）だよ！

あま
甘い！

など...

4

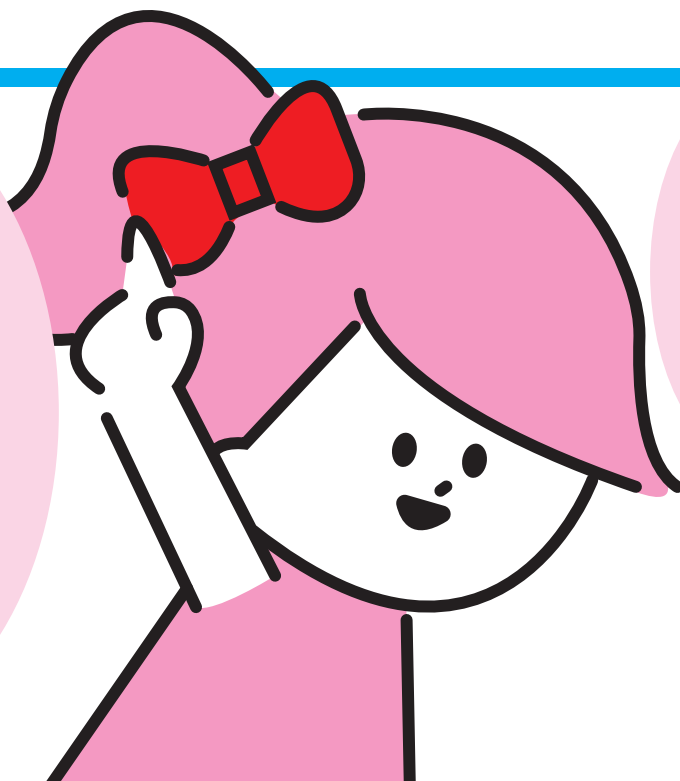
習（なら）い事（ごと）で忙しい（いそがしい）塾（じゅく）

栄（えい）養（よう）の偏（かたよ）り

ゲームの普（ふ）及（きゅう）

今（いま）は様（さま）々な要（よう）因（いん）で子（こ）どもロコモが増（ふ）えているのよ！

おうちでできる子（こ）どもロコモの予（よ）防（ぼう）体（たい）操（そう）もあるよ！
みんなもや（や）ってみてね！



わー！
不安（ふあん）にな（な）ってき（き）たよ！
僕（ぼく）は大（だい）丈（じょう）夫（ふう）かな？

子（こ）どもロコモは簡（かん）単（たん）にチエツクできるよ
一（いっ）緒（しょ）にや（や）ってみ（み）よう！

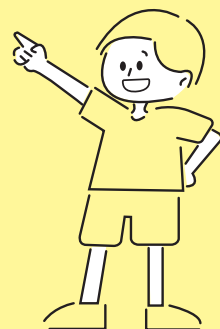
5

し
知ってほしい

こ 子どもロコモ

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、^{ほね}骨や^{かんせつ}関節、^{きんにく}筋肉などの^{ろうか}老化が^{げんいん}原因で、
「^た立ったり」「^{ある}歩いたり」しづらくなった^{じょうたい}状態のことだよ。ロコモになるのは^{とし}お年
^よ寄りが^{おお}多いんだ。

だけど…^{さいきん}最近、子どもたちもロコモになっていることが^{あき}明らかになってきたよ。
みんなも僕と^{ぼく}一緒に^{いっしょ}ロコモチェックをやってみよう！



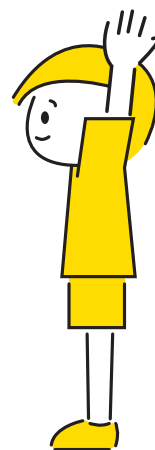
1 つでも^{でき}出来ないものがあればロコモかも…

ロコモチェック



かたあしだ
片足立ち

^{さゆう}左右とも 5 秒以上ふら
つかずに^た立てる



かたきよじょう
肩挙上

^{りょうて}両手を、ひじを^ま曲げず
に^{みみ}耳の^{うし}後ろまでバンザ
イできる



しゃがみ込み

て手を^{まえ}前に伸ばし、^のかかと
を^あ上げずに^{あし}足を^と閉じたま
ま止まらずにしゃがめる



たいぜんくつ
体前屈

^{あし}足を^と閉じ、ひざを^の伸ば
したまま^{からだ}身体を^ま曲げ、
^{ゆびさき}指先が^{ゆか}床につく

たいそう

口口モ体操やっ

大切なのは毎日続けること！でも無理はしないようにしましょう。
腰が痛くなったり、手や足がしびれることがあれば体操をやめてお医者さんに相談しよう。

むねひら 胸開きエクササイズ

10回
3セット

いきは
息を吐きながら
ゆっくりと！



1

首の後ろで手を組み
ひじを閉じよう。



2

3秒キープ！



胸をはるようにしながら
ひじを開いて3秒キープ
しよう。

スクワット

10回
2セット



1

つま先とひざを同じ
向きにして立とう。



そのまま10秒キープ

はんだう
反動をつけない
ようにしよう！



せぼね 背骨のストレッチ

ゆっくり
3回

そのまま10秒キープ



1

ヒザを伸ばしたまま、
背中を丸めるように
して体を倒そう。



2

バンザイをしてヒザを伸
ばしたまま、背中を反ら
せよう。



てみよう！

せなか
背中がまっすぐに
なるようにしよう！

あし 脚うらのストレッチ

5回
1セット



て
手をおしに置きせなかの
ばしたままひざを曲げ
ておしりをつき出そう。



あし
足をそろえて立つ。

むね
胸とももをピタツと
くっつけよう！

ぎゅつ



しゃがんだ状態で足首を
もとう。



そのまま足を伸ば
して10秒キープ
しよう。

かたあしだ 片足立ち

まずは10秒
できるなら何秒でも
(目標30秒)



せなか
背中がまっすぐ伸ばそう！
あし
足をしっかりあげるのが
大切だよ！



1

て
手を肩の高さにのばし
ひざを高くあげよう。
そのまま10秒キープ。
反対の足もしよう。

保護者の方へ

お子様にケガや痛みがある、もし
くは、持病で運動を制限されてい
る場合は、体操はお控えください。

ココモ体操 ふたりでやってみよう！

おうちの人やお友達とやってみよう！
お友達とペアを組むときは、マスクをつけてね！

はんどう
反動をつけない
ようにしよう



脚うら・背中のストレッチ

向かい合わせに座り、足のうらを合わせよう。
1人は足を伸ばしたままつま先まで手を伸ばし、もう1人はゆっくりやさしく手を引っ張ってあげよう。10秒たったら交代しよう。

びよう
10秒キープ
かい
5回

「せーの」で背中を
押し付け合うようにして
立つのがポイント



協力して立ってみよう！

背中合わせに座ったら腕を組もう。
お互いの背中をつかって立ってみよう。

せなか まる
背中が丸まらない
ようにしよう

はし
橋みたいに！



肩と背中・脚うらのストレッチ

お互いの肩をつかんで橋をつくろう。
腕と足を伸ばしたまま、体を前に倒してみよう。

びよう
10秒キープ
かい
5回

あいて て にぎ
相手の手を握ったり
手のひら以外を
お はんそく
押すのは反則！



手押し相撲

足は閉じて、手を合わせたら、お互いに押してみよう。倒れないようにバランスをとってね。
慣れてきたら片足でやってみよう。

グー



チョキ



パー



足指ジャンケン

足の指に力を入れてグー・チョキ・パーをやってみよう。
ジャンケンポン！

大人にも子どもロコモ 知って欲しい

子どもロコモを放っておくと…



転んだときに顔を
打ってしまう



骨折しやすくなる
可能性がある

転んだときに手をつけずに顔を打ってしまう等、ケガをする可能性が高まります。なぜなら「手をつく」という回避能力が身に付いていないことが多いからです。外で遊ばないことで、小さなケガを経験せず、ケガをしないように咄嗟に手を出すという動作が習得できないために、まともにケガをしてしまいます。このまま専門的なスポーツ活動を始めると、骨折などの大きなケガを負ったり、スポーツ障害につながるリスクが高くなります。子どもロコモを早期発見して、大切な身体を守る運動習慣を身に付けてみませんか？

運動することで…

カラダ…骨に適度な負荷がかかります。それが刺激となり骨の成長はもちろん、筋肉や運動能力の発達、体力の向上、心肺機能の強化を促進します。

アタマ…自分で考えた計画や目的を達成するために、思考や行動を働かせる力を高める効果が認められています。運動は脳の健全な発達に重要な役割を果たします。

ココロ…気分転換やストレス解消の効果があります。ネガティブな感情をコントロールし易くなり、気持ち安定し易くなります。お友達と一緒に運動することで、ルールやマナーが身に付くことも期待できます。

運動と子どもの成長の関係性



子どもの未来のために



近年、社会環境や生活様式の変化に伴い、子どもの運動不足が深刻化し、運動機能が低下しています。このことを背景に小・中学生は1日60分以上、身体を動かすことが推奨されています^{*}。さらに、感染症の蔓延防止や自然災害などの理由で休校が増え、運動機能が低下した子どもの増加が懸念されています。感染対策をしながら、こころと身体を健康に育むために、自宅でできる簡単な運動を取り入れてみることをおすすめします。

^{*}日本体育協会「子どもの身体活動ガイドライン」から引用

共愛会の SNS はここからチェック！



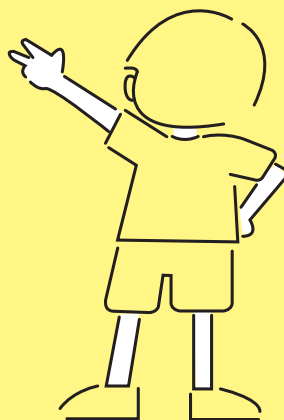
Facebook



Instagram



YouTube



子どもの成長を支える会

資料に関するお問い合わせ

TEL 093-861-1500 (内線 5140)

戸畑リハビリテーション病院 リハビリテーション科