

ロコモってな～あに？

ロコモティブシンドローム（運動器の症候群）の略称。運動器とは筋肉や骨、関節などのこと。ロコモはメタボや認知症とともに健康寿命阻害の3大要因。「健康寿命をのばす」「生活機能向上」これがロコモ対策のねらい。近年子どもに「運動不足」や「スポーツ障害」がみられ運動量の二極化が問題。この両方の早期発見と対応のために2016年度から学校健診に運動器検診が導入。

思い当たることは、ありませんか？

～子どものロコモとは？～

- ころんだときに手が出ない
- 雑巾がけで体を支えられない
- 倒立できない、
倒立する友だちを支えられない
- 物を投げる動作ができない
- 朝礼で立ってられない
- 和式トイレが使えない . . .



ロコモの例



詳細は

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(SLOC)

日本整形外科学会(JOA)

日本臨床整形外科学会(JCOA)

で、検索