

運動器検診 と 「ロコモ」

「運動器」とは？ 骨・筋肉・関節・神経などを指します。

「ロコモ」とは？ ロコモティブシンドロームの略称です。

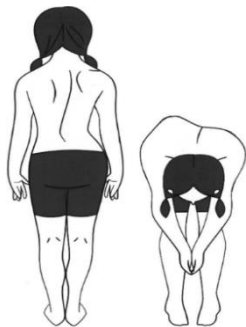
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来、要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます。

★「健康長寿」のためには、小児期から運動器への関心を持ち、見守りや観察をすることが大切です。➡「運動器検診」の実施。

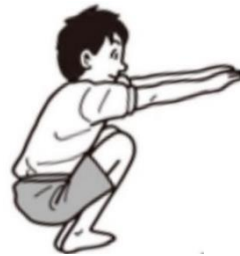
運動器検診後の受診調査結果

(日本臨床整形外科学会:2016/17/18年実施)

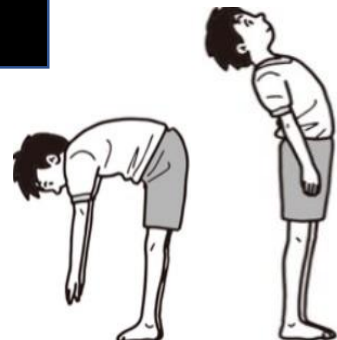
指摘が多かった3項目



側わん症や悪い姿勢



しゃがみ込みができない



腰の屈伸での痛みなど

保護者の皆様もご注意を！

片脚立ちで、靴下を「スムーズ」にはけますか？

↓
ふらつく

↓
「ロコモ」



ロコモと感じたら…

検索してください。

- ➡ 日本医師会学校保健委員会
- 日本整形外科学会
- 日本臨床整形外科学会
- 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会



ロコモになる可能性は…？

生活習慣の変化や運動習慣の減少



健康維持のために…

運動に親しみましょう！
スマホなどのうち遊び時間は少なくしましょう！

○ ストレッチと体操の例

1. しゃがみ込みのストレッチ

足の指で床を握る感覚、膝をゆっくり曲げる



足を前後に開き、後方の膝を床につける



2. 良い姿勢のストレッチ

両肘を90度に曲げて肩をいっぱいに関き、腕を耳につけてバンザイする。



実際にやってみよう！

● 「ストレッチ・体操の例」 ※日本臨床整形外科学会製作

● 「ゲーチャョキパーストレッチの動画」

