



校報 水糸者

No. 849

29年度・第22号

昨年度から始まった「運動器検診」って??

「ココモティブ・シンドローム」予防と対策が喫緊の課題となってきています!!

全国各地から『身体面の発達が歪で未成熟な子ども』が増加している事が、体育教師や養護教諭から報告され、大きな社会問題となってからもう30年も経過しようとしています。

〈報告されている主な子どもの例〉

- ① (体温が35度台の) 低体温児 ② 朝からあくび ③ ログセは「疲れた～」
- ④ 偏食や孤食 ⑤ 相手の気持ちを察する心の欠乏 ⑥ 柔軟性の欠如
- ⑦ 真っ直ぐに歩けない ⑧ 汗が出ない ⑨ 自分の体を腕で支えることができない
- ⑩ 痛さを感じる感覚が鈍ってきている ⑪ 骨折しやすい ⑫ 歩くリズムが不規則
- ⑬ すぐに目を回す ⑭ 体を思うとおりに動かす能力の低下
- ⑮ (転倒した時に) 手が出ずに直接顔面をぶつける ⑯ スキップができない
- ⑰ (友達と) 遊べない・遊ばない ⑱ ボールが避けられず、顔面にぶつかる…

このような子どもは、平成の時代に入ってから特に目立つようになってきたように感じています。私がまだ担任時代の平成元年あたりに、ちょうどゲームが急速に普及したことで、子ども達が外遊びをしなくなってきたことも1つの要因ではないかと考えています。

身体が著しく発達する学童期に中での遊び、特に「五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)を刺激しない遊びを続けると、『体力の低下』が心配です。



【体力が低下する事で、どんな事が危惧されるのでしょうか??】

* 生活習慣病(むし歯、肥満含む)が増加する懸念されます。

生活習慣病は、不規則な生活習慣や不適切な運動体験や習慣、認識不足などが原因となって起こる疾患です。3割近い子どもたちが、何らかの生活習慣病(肥満含む)であるといったデータもあります。スポーツテストの数値が低い子は、普段の運動や遊びが少ない事が予想されます。

それは、生活習慣病を発症するリスクも高まる事につながります。

生活習慣病の蔓延は、

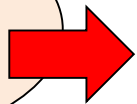
- ① 学校や地域社会の活力に影響を及ぼします。
- ② 健康な身体の形成に影響を及ぼします。

そして、その影響は平均寿命や健康寿命とも直結します。

骨密度やじん帯、三半規管などは小学校期に発達します。しかも、この時期を逃すとなかなか発達しないものです。この事は中学校の時の保健体育科の時「スカモンの発育曲線」という内容で学習した事でもあります。また、生活習慣病は人生80年時代となった現代を、余分な医療費を使わないで明るく豊かな生活を送れる『健康寿命』の長短に直結するものなのです。



その結果…



ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）

に移行する懸念が生じています！

ロコモティブ・シンドローム（以下「ロコモ」と表記）については、26年の12月24日のNHK「クローズアップ 現代」で『子供の体に異変～広がるロコモティブ・シンドローム～』として放映していましたので、ご覧になった方も多いかと思いますので、簡単に紹介すると『（骨、関節、腱、筋肉などの）運動器の障がいにより、将来、要介護になるリスクが高い状態になること』です。例えば、年齢を重ねると、ちょっとした段差でもつまずきますが、それは「老化」のせいだと言われてきましたが、実はこれも「ロコモ」という事がわかって来ました。

ロコモの推定患者は何と約4700万人とされ、新しい『国民病』と言われています。前のページで紹介した子どもの身体の問題は、既に「ロコモ」の症状を示しています。

新しい『国民病』の予防と早期発見のため、学校（小・中・高）の健康診断に『運動器検診』が導入されたのです！（それに伴い、「座高測定」は削除されました）

『ロコモ』は「運動をしない、正しい運動をしない」という生活習慣の積み重ねによって生じてくるものです。

前のページで記したゲーム機の普及だけでなく、「時間」、「空間（場所）」、「仲間（友達）」といった、『3つの間（時間、空間、仲間）』が減ってきていることも、ロコモの増加に拍車をかけています。

スポーツや運動は「上手になる」ためや、「相手に勝つ」だけのために行うのではなく、人生80年時代を楽しく豊かに、生きるために必要なのです。



12日の内科検診時に、子どもの身体の様子を診る学校医さん

学童期には、同じ動きを繰り返す運動や持久性を高める運動の繰り返しではなく、非日常的な多様な動きが、この時期の子ども達に合っている運動です。

この時期を逃せば、巧緻性や俊敏性などの運動能力や、養うことができない身体機能があるのです。校報846号でも紹介した『脳力』が著しく発達する時期でもあるため、この学童期を『黄金期』と呼ぶ学者もいるのです。

小学校期を含めた時期からの適切な多様な運動体験（非日常的な運動体験など）が、『ロコモ』を防ぐ事だとわかって来ています。

運動量が多くても、同じ動きを繰り返す運動や過重負担となった場合、逆効果ともなります。

だから、私たちは、運動が上手な子どもだけでなく、『運動が好きな子ども』を育てていくことが大切なのです。

運動器検診で指摘事項があったお子さんは、とにかく運動に親しむ、運動を行う生活習慣に速やかに変えていくことが求められます。本校で、今年から導入している

『脳力の日』の全校遊び（校報846号で紹介）には、体を動かし、友と共に汗を流す心地よさを味わうことで、小学校期から運動に親しみ『ロコモ』の予防にもつなげたいという願いも込められています。

