

運動器検診 と ロコモ

- ・運動器とは？ 骨・関節・筋肉・神経・脊髄などを指します
- ・ロコモとは？ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）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」には、小児期からの観察・見守りが大切です

運動器検診結果で指摘が多かった3項目



側わん症や不良姿勢



しゃがみ込みできない



前屈できない・痛い

2016/17 日本臨床整形外科学会運動器検診後受診調査結果より



保護者の皆様もご注意を！

片脚立ちで靴下がはけない

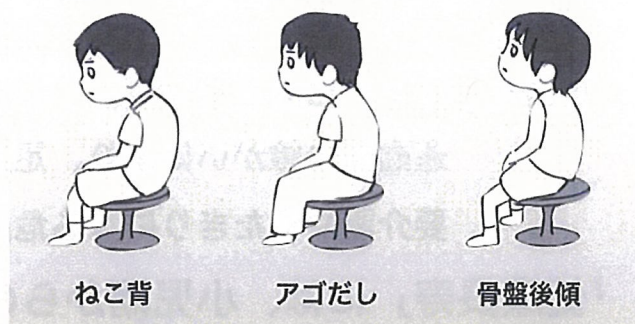
と感じたら・・・

ロコモ で検索を



生活・運動習慣の変化や姿勢不良

(裏面)



＊ いま子どもの運動器機能に異変が・・・

転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまう・雑巾がけできない
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

＊ さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

体がかたい場合は、とくに
肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」
習慣をつけましょう



頭・背中・お尻・かかと
が全て壁についている

背骨と太もも、太ももと
すねを直角に保つ

(公社) 日本医師会
日本整形外科学会
日本臨床整形外科学会
日本運動器科学会
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会