

# 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

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



ねこ背



アゴだし



骨盤後傾

### 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

雑巾がけができない・まっすぐ走れない・和式トイレが使えない

さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・

胸やけ・便秘・階段を上って息がきれる

30年で  
骨折発生率は3倍に

すべて子どもの訴えです。

## まずは姿勢を正しましょう

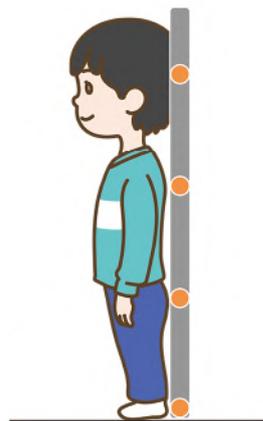
☑ 体がかたい場合は、とくに

**肩甲骨、骨盤**を積極的に

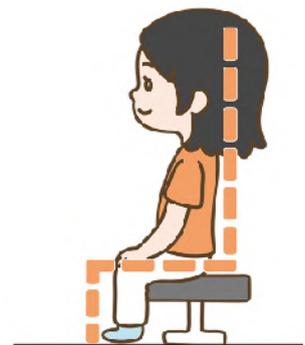
動かしてください

☑ 「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



子どもロコモ対策  
マニュアルムービー

(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