

津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

こどもの病気対策法⑨⑥

—ご存知ですか？『子どもロコモ』—

津久見市医師会立津久見中央病院 管理栄養士 樋口 愛 美

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、年齢とともに足腰が衰えて運動能力が低下した状態をいいます。進行すると要介護や寝たきりにつながります。一般的に50歳以降に多発すると言われていましたが、スマートフォンやゲームの普及、外遊びの減少による運動不足などから、こうした異常が子どもにも見られるようになっており、『子どもロコモ』という言葉が使われるようになりました。子どもロコモは姿勢・食事・運動など生活習慣に大きく左右され、放置すると将来早い段階でロコモになってしまう可能性があります。生活習慣が改善されないまま大人になり、ロコモにメタボ（内臓脂肪症候群）が加わると、生活習慣病の発症リスクも高くなるため、日常生活では以下の点に注意して子どもロコモを予防しましょう！

子どもロコモの背景には、環境や生活スタイルの変化に

注意点

- ①日頃から手足をはじめ体をよく伸ばす
- ②長時間ゲームをしない習慣
- ③適度な運動
- ④バランスの取れた食事
- ⑤夜更かしをせず十分な睡眠と規則正しい生活

より体を動かさなくても日常生活が送れてしまう超便利社会、何でも手軽に食べられる一方、偏った食生活に陥りやすい現状、親のライフスタイルの影響から朝食の不摂取や孤食の問題なども挙げられます。子どもの頃から『よい姿勢で、よく食べ、よく運動する』ことは健康という一生の財産につながっていきます。大人は子ども達の手本でありたいですね。

☆1つでもできなければ『子どもロコモ』の可能性があります

