

子どもの運動器障害 広報げろ 2021.11

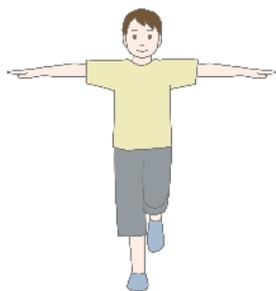
運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器障害は加齢とともに起こってくることが多い障害ですが、子どもにとっても注意が必要な問題となっています。放置すれば体の正常な発達を阻害し、運動能力の向上にも影響を与えます。

現代の子どもは、肥満、ダイエット、遊び方の変化による運動不足や筋力低下などから思わぬけがを負うことがあります。また、スポーツクラブなどでは運動のし過ぎによるスポーツ障害などが問題となります。子どもたちは運動器障害をきたす様々な生活環境の中で生活しているのです。

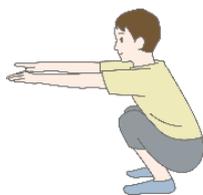
子どもの骨格は未熟で軟骨成分が多いため、過度の使用は関節に障害をきたします。また、骨格と筋肉の発達のバランスが取れていないので、無理な使い方によってオーバーユースとなり運動器に障害をきたします。これは子どものスポーツ障害の大きな原因となっています。学校生活の中での骨折は40年前と比べて2倍以上に増えているとの集計結果もあります。運動不足からくる不眠、食欲不振、イライラ、便秘、悪い姿勢からくる腰痛、肩こりなど、子どもも大人と同じ様な症状を訴えることがあります。

2016年4月より文部科学省は子どもの運動器障害対策として学校検診に運動器検診を必須項目として追加し、実施しています。岐阜県でも現在小学5年生と、中学2年生で行っています。運動器障害のチェックは家庭でも行えます。下記を参照ください。一つでも当てはまれば運動器障害の疑いがあります。結果によっては専門的な診断、治療が必要なこともあり、金山病院外科でも相談に応じています



① 体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか？左右両方やってみましょう。



② 下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて後ろに倒れないでしゃがめますか？



③上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。耳の真横で肘を伸ばして垂直に上げることが出来ますか？



④肩甲骨と股関節の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか？



⑤上半身の動き

じゃんけんのグーを作りながら肘を引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズにできますか？パーの時、手首と指がしっかり反っていますか？

参考：認定 NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 Japan Stop the Locomo Council

下呂市立金山病院 顧問 健康スポーツドクター 古田智彦