

子どもものの体異変

スマホ・ゲームで猫背 5歳「腰痛」

将来要介護?

猫背、腕をまっすぐ上げられない、しゃがむと後ろに転ぶ…。体が硬く、バランスが悪い子どもが目立ち始めている。長時間同じ姿勢でゲームを続けたり、外遊びが少なくなったりしたことが関係しているという。将来、介護が必要になりかねないと懸念する声もある。国は来年度から学校健診に手足の運動機能に関する検査を加え、対策に乗り出す。

四月、埼玉県の整形外科

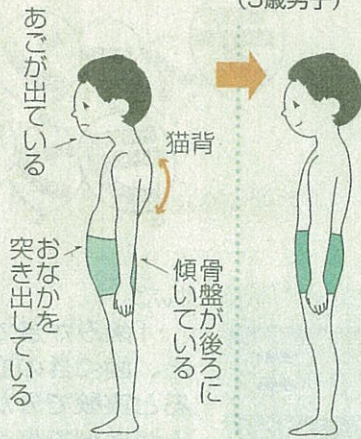
病院を五歳の男の子が「腰痛」で受診した。背中が曲がり、おなかの前に突き出した姿勢。ゲームで遊んだり、スマートフォンを使ったりして下を向いている時間が長く、普段ほとんど体を動かしていなかった。

診察した埼玉県整形外科医会会長の林承弘医師は「疲れや肩こりなど、子どもとは思えないような症状の患者が珍しくない」と話す。ほかにも馬跳びをしているときに、着地でバランスを崩し両手首を内側に曲げたままついたため、骨折した女子小学生などを診察した。

「外遊びが減り、蛇口をひねる、ドアノブを回す、雑巾を絞るなど、日常生活での細かい動作も少なくなつたためでは」と林医師。「年を取った時に運動機能

疲れ肩こりも 来年度から学校健診

整形外科への受診例 (5歳男子)



腰痛で受診したときの姿勢

矯正後



ゲーム機で遊ぶきょうだい (本文とは関係ありません)

が衰えていると要介護の危険が増す。このままでは先が思いやられる」

埼玉県が二〇一〇〜一三年に、幼稚園や小中学校で実施した検診でも心配な結

果が出た。調べたのは、「五秒以上の片足立ち」「しゃがむ」「手をまっすぐ上げる」「膝を曲げずに指先を床に着ける(体前屈)」の四項目。千三百四十三人のうち、体前屈がで

きない割合が23%、一項目でもできない割合は42%に上った。

は、転んだ時に手で支えられず、顔を打ちつけて歯を折るといったケース。二人一組で、逆立ちをする相手の足を手で支えられない子ども目立つ。「体育の時間や休み時間に体を動かすだけでは足りない」と濁川会長は語る。

運動不足の子がいる一方で、運動で体を酷使する子どもの二極化も深刻だ。日本大総合研究所の武藤芳照所長は、スポーツチームで激しいトレーニングをして、体を壊す子どもが少なくない指摘する。「中学生は持久力、高校生は筋力に重点を置くなど、成長に際して運動の質や量を変えることが欠かせない」。成長のため、多めに栄養を取るよう親や指導者は十分注意する必要が

ある。国は来年度四月から、小中学校などの学校健診で、四肢の状態をみる検査を義務付ける。文部科学省は今夏をめどに検査内容やマニュアルをまとめる予定。必要に応じて専門医につなぎ、家庭への注意喚起をする方針だ。

国は来年度四月から、小中学校などの学校健診で、四肢の状態をみる検査を義務付ける。文部科学省は今夏をめどに検査内容やマニュアルをまとめる予定。必要に応じて専門医につなぎ、家庭への注意喚起をする方針だ。