

P3-0874

子どもロコモへの理学療法士としての取り組み

松田 雅弘, 宮島 恵樹, 村永 信吾, 小串 健志, 杉浦 史郎, 三好 主晃, 石井 真夢,
岡田 亨, 亀山顕太郎, 大山 隆人, 小西由里子, 東 拓弥, 高見澤一樹, 田浦 正之
千葉県理学療法士会 公益事業局スポーツ健康増進支援部

key words ロコモ検診・子ども・運動不足

【目的】加齢に伴う運動器障害のために移動能力の低下をきたし、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と定義し、中高齢者の運動器に起こる身体状態として知られている。子どもの発育の偏りや運動不足、食育などが原因となり、筋肉、骨、関節などの運動器のいずれか、もしくは複数の障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害を引き起こすなど、子どもでも同様の状態が起こりうる。さらに、転んでも手がつかない、片脚でしっかり立つ、しゃがみ込むなど基本動作から、身を傷害から守る動作ができない子が急増している。幼稚園児 36.0%, 就学児 42.6%, 小学校 40% で片足立ち。しゃがみ込み、肩 180 度挙上、体前屈の 4 項目の検査で 1 つでも当てはまる児童生徒が存在する。

【活動報告】千葉県浦安市の児童に対するロコモの検診を行政と連携し、千葉県スポーツ健康増進支援部中心に実施した。参加者は 3~12 歳の 334 名であった。検査項目は先行研究にある片脚立ち、肩 180 度挙上、しゃがみ込み、体前屈以外に、四つ這いバランス、腕立て・腹筋などの体幹筋力、2 ステップテスト、立ち上がりテストなど、柔軟性・筋力・バランス能力など 12 項目とした。また、食事・睡眠などのアンケートを実施した。当日は理学療法士が子どもと 1 対 1 で検査することで安全性の確保と、子どもの集中力を維持させ、検診を楽しむことで計測が可能であった。

【考察】この検診で成長にともなう運動発達が遅れている子の把握が可能であった。親を含めた検診を通じて家族の運動への関心が高まったことや、自分の子どもの運動能力の把握、日頃の運動指導にもつながった。

【結論】今回の検診で子どもの運動機能の現状を把握するのに、この取り組みが有益なことが示唆された。今後は広く地域と連携して子どものロコモ検診を行い、健康状態の把握と運動の啓発を理学療法士の視点として取り組んでいきたい。