



研究テーマ

1 子どものためのロコモ予防運動プログラムの開発



吉永 砂織

よしなが さおり
 医学部
 看護学科
 生活・基盤看護科学講座
 准教授

キーワード

ロコモ予防
 子どもの健康

特許情報・
 共同研究・
 応用分野など

研究概要

我が国における運動器問題は、加齢を主な要因とするロコモティブシンドロームやフレイル、サルコペニアに焦点が当てられ、高齢期の実態が明らかにされています。これらは、子どもの体力や運動機能低下など、若年期からとの運動器健康との関連が唱えられはじめ、運動器障害や生活習慣病の増大といった将来世代の健康が懸念されています。それゆえ、これからの運動器健康支援は、運動器を護り育む事が必要であり、子どもの頃からの一貫した対策が必要であると考えています。

現在、日常歩行動作から子どもたちの運動器健康度を評価し、子どもに特化したロコモ予防運動プログラムの開発に取り組んでいます。

1 子どものためのロコモ予防運動プログラムの開発

近年の生活の便利化・簡素化や運動習慣の変化により、“体の使い方を学べない子ども”が増えています。その実態として、「体が硬い」・「よくけがをする」・「動作バランスが悪い」・「しゃがみ込みができない」などの運動機能や体力の低下は、将来の介護リスクに繋がることから、その対策は喫緊の課題といえます。

成長期において、特に運動器は、骨・筋・腱などの成長が不均衡になりやすい時期であり、この時期の身体の特性を理解し、適切な運動経験を積むことが大切です。この点に注目し、子どもに特化したロコモ予防運動プログラムを開発することで運動器の健康向上に導きたいと考えています。

ホームページ

日本健康運動看護学会

技術相談に応じられる関連分野

ロコモ予防に関連する事業

メッセージ