

大きな木のあるお医者さん こころ・チャイルド・クリニック

子どもの運動についてお話しします。

近年子どもの身体能力や体力の低下が目立ってきています。発達期の体力水準は中高年期の体力水準に影響し、子どもの運動不足は大人になってからの生活習慣病にもつながります。子どもの運動について見直してみよう。

⑤運動機能の発達

1歳半までに歩行が確立してから、3歳までに走る、階段を昇る、片足立ちなどができるようになり、その後5歳までに協調運動が上手になっていきます。運動能力には持久力、筋力、巧みさがありますが、運動の巧みさの発達は幼少時期に著しく、この時期に身体をコントロールする身のこなしが獲得されます。

⑥子どもの体の特徴

小児期の身体の特徴として、①成長軟骨がもろい、②筋容量が少ない、③靱帯が軟らかく、関節可動域が広い、④頭部、体幹に比べ四肢が短い、

⑤体脂肪率は6カ月をピークに低下するが、女児では思春期に再上昇する、⑥運動コントロールが未熟である、⑦体温調節が未熟である、などがあげられます。小学生ではいろいろなスポーツをすることにより筋肉を刺激すること、中学生では心肺機能を高めて持久力をつけること、高校生では骨の発育が止まるので筋肉を太くするトレーニングをするなど、年齢に応じた運動プログラムが必要になります。

⑦運動のすすめ

運動は筋肉や心臓循環器系の発達に加えて、根気、集中力、気力を呼び起こし、脳の活性化やリラクセスをもたらします。子どものときから、運動器の障害や疾病の予防をしなが、適切な運動習慣をつけていくことが大切です。まず、遊びの中でできるだけ体を動かすようにします。テレビ、ビデオ、コンピューターゲームなどは極力控え、好きな運動を見つ

けて、親御さんが一緒にしたり、運動クラブに参加させたりするとよいでしょう。練習すると上手になり、ほめられ自信をつけることにより、いつそ運動が好きになります。運動した後のよい結果として、ほめられること、ごほうび、気持ちよさなどがあがられ、運動が上手になるきっかけになります。

⑧おわりに

勉強が最優先になり、運動やスポーツが後回しになっていませんか。これからの長い人生を生きていくために、一番必要なものは健康と体力です。子どもが体を動かす機会を大人が積極的に作り、子どもが自主的に運動できるように工夫しましょう。親御さんも一緒に体を動かす習慣をつけると、家族の触れ合いやご自分の健康のためにもいいですね。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで



●診療日・時間 月 火 水 木 金 土

9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ △

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。

△17:00まで 【休診日】日曜・祝日



DATA

広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

