






## あれこれ情報版

 今年もさまざまな状況にしなやかに対応しつつ診療を続けていきたいと思えます。本年もよろしくお願いいたします。

 コロナワクチンの3回目の接種が始まっています。市町村よりお手元に接種券が届き次第、順に予約をお取りしますので、ご連絡をお願いいたします。

 待合室に新しくダイソンの羽のない温風、冷風、空気清浄機を設置しました。

 入口に自動体温測定器を設置しました。自動扉は外からも開くように設定しましたのでそのまま入って検温をお願いします。発熱がある、体調がすぐれないという方は今まで通り、事前にお電話いただけるようお願いいたします。また、シャッターが不具合のため半開きになっています。頭上にご注意ください。

 年始のお休みに約20年ぶりのスキューバダイビングを計画していましたが、直前のところで体力不足を痛感して諦め、シュノーケリング止まりとなりました。子どもころの運動不足のせいでしょうか・・・体力をつけてまた挑戦しようと思えます。

# すこやか通信

'22 1-2月号 Vol.146



児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

## 診察室こぼれ話

皆さんは小学生の時は運動は得意でしたか、苦手でしたか。子どもの時に体験した運動習慣は成人してからの習慣にも関係しており、大人になってからのライフスタイルや健康に大きく影響を与える可能性があります。ですので、子どものころからの運動については最近よく取り上げられていることからです。

特に子どもたちの体力は運動と関係性が大きいことがわかっています。スポーツ省が実施した「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、特に小学生男子の体力合計点が下がっており、平成20年度の調査開始以降、過去最低の数値でした。文部科学省が昭和30年代から調査している「体力・運動能力調査」によると、子どもたちの体力は昭和60年代を境に低下していると発表がありました。小学生の年代では、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的な運動能力においてその傾向がはっきりしていました。

現代の子どもたちは、食生活の改善によって発育が良くなる一方、体力・運動能力の観点からみると、筋力や反射神経が低下しています。これは、神経や筋肉・骨格といったからだの基礎部分や体力・運動能力を獲得するために適切な時期に運動刺激を得るチャンスに恵まれないために、自分の体を上手にコントロールできないままに成長してしまう子どもが増えているからだという指

摘されています。

子どもたちの体力を低下させている原因は何なのでしょう。生活環境が便利になり、運動する機会が減ったこと、スポーツや外で遊ぶために必要な時間や仲間、遊べる場所が少なくなったこと、偏った食生活や睡眠不足で生活習慣に乱れがあること、また運動を楽しいと思わせる工夫や指導者の不足などが指摘されています。

そこで、文部科学省は財団法人日本体育協会に委託をし、平成20年度、21年度の2年間で基礎研究を行うとともに、平成22年度に、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きや身体を操作する能力を獲得し、高めるための運動プログラム「アクティブ・チャイルド・プログラム」のガイドブック・DVDを作成しました。そこには、



体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上体を動かしましょうということが書かれています。よく運動をする子どもとほとんど運動をしない子ども（1週間の総運動時間が60分未満）では体力差が大きく開いていることが明らかになりました。

子どもたちもやがては親の世代になります。そのため、子どもの身体活動の重要性に保護者の意識を高めることが、大切なことです。（財団法人日本体育協会のホームページを参照）