

立っいても、座っいても、フラフラ、クネクネ。子どもの姿勢が気になる親は多いだろう。猫背などの悪い姿勢は、疲れやすさや気分が落ち込むなど、心身に悪影響を及ぼすこともある。体幹を鍛える適度な運動と生活環境の見直しで改善したい。



東京都の主婦(38)は、小学2年の長男の姿勢が悪いのが悩みの種だ。食事中は背もたれに寄りかかり、勉強机に向かっても体を左右に傾けながら足をもそもそ。「いくら注意しても直らず、集中力もない」と嘆く。

育児用品ブランド「ノロツカ」が昨年11月、小学生の母親500人に行ったアンケート調査では、約6割が子どもの姿勢を「悪い」や「悪い」と回答。新型コロナウイルス感染症拡大に伴う自粛後、姿勢の悪さが気になるようになった人も約4割に上った。

NPO法人全国ストップ・サ・ロコモ協議会副理事長で、整形外科医の林承弘さん

◎よい姿勢とは

立っているとき

かかと、尻、背中、後頭部のすべてが、壁につく



座っているとき

すねと太もも、太ももと背中が直角になる



よい姿勢 日頃から意識

◎体幹筋を鍛える運動

手押し車

- 1 腕立て伏せの姿勢をとらせてから両足首を持つ
- 2 腕だけで体を支えて進む



ぎっこんぱったん

- 1 向かい合って座り、互いに足を前に伸ばす。両手は肘を伸ばしてつなぐ
- 2 背中が床につくように体を倒す、引っ張り上げる動きを交互に繰り返す



は「姿勢の悪さは、ゲームやスマートフォンの普及、外遊びの減少に伴う運動不足などが要因。コロナ禍の集まりで、さらに状況が悪化する恐れがある」と懸念する。背中が丸まり、あごが前に出るような悪い姿勢は「疲れやすくなり、肩こりや腰痛、

猫背など 心身に悪影響のおそれ

適度な運動で体幹鍛える

頭痛を引き起すほか、視力の低下や気分の落ち込みなどにつながる恐れもある」と林さんは指摘する。改善には、日頃から「よい姿勢」を意識することが大切だという。よい姿勢とは、壁に背をつけて立った時、かかと、尻、背中、後頭部の4点が壁につく状態だ。頭頂部を糸で天井から引っ張られているようなイメージで、あごを引いて肩の力を抜き、おなかを引っ込めることよ。

座っている時は、足の裏全体が床につきすねと太もも、太ももと背中の2か所が直角になっている姿が適切だとい

して見比べたり、曲がっている腰を後ろから軽く押しあげたりするなどを、「感覚的に認識させながら、改善に導いてほしい」と林さんは話す。

よい姿勢には、適度な運動で胴体部分の筋肉(体幹筋)を鍛えるのが望ましい。情報

「ぎっこんぱったん」も効果

的。幼児でも親や友人らと楽しくみながら取り組める。公園遊びで活用したいのは、ジャンケルジム。外側でなく、中に入って遊ぶ。体をねじりながら上り下りする

と体幹筋が鍛えられるほか、背骨もよく動き、柔軟性も養える。「毎日10分程度」といので、遊びながら体幹筋を動かし続けられ、悪い姿勢の習慣化を防ぐことができる」と、西村さん。テレビを見たりゲームをしたりする際にバランスボールに座るのもおすすめです。西村さんは「ビシッと背筋が伸びた姿勢は、自信があつて堂々としているように見える。周囲から褒められ、自己肯定感も高まるのでは」と話している。