

佐伯地区医師会

## 足の裏を床に付けたまま しゃがめますか？

みなさんは足の裏を付けたまま、しゃがむことができますでしょうか？ あるいは、片足立ちで数秒間、バランスよく立つことはできますか？ そういった当たり前の動作ができなくなっている小学生、中学生が増えています。このままでは、将来、大人になって身体のパフォーマンスが低下して、長寿社会と言われるにもかかわらず、健康寿命が短くなってしまいます。

運動器とは、体を構成する、筋肉や、骨、関節のことです。これらが若い時期から協調性が取れていないことが現代の若者の問題の一つです。先ほどの例で言えば、若い時からしゃがめないということは、いろいろな可能性が考えられます。例えば、下半身の筋肉、腰の姿勢、膝や足関節に何らかの異常があるなど、個人個人で原因を検索する必要があります。特に、現代の若者は（成人でも当てはまることですが）、

生活が洋式化した影響で、股関節や膝の周りの筋肉が固くなっている人が多いようです。そういった場合は積極的にストレッチを行う必要があります。一般的に、骨、筋肉などが弱い小・中学生には静的ストレッチが勧められます。このストレッチは各筋肉を数十秒かけてゆっくりと伸ばしていくやり方で、体への負担が軽いと言われています。

一例を紹介しましたが、こういった身体の機能を、何歳になっても維持するために、学校運動器検診が今年から始まりました。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

小山整形外科医院  
院長 小山 幹夫