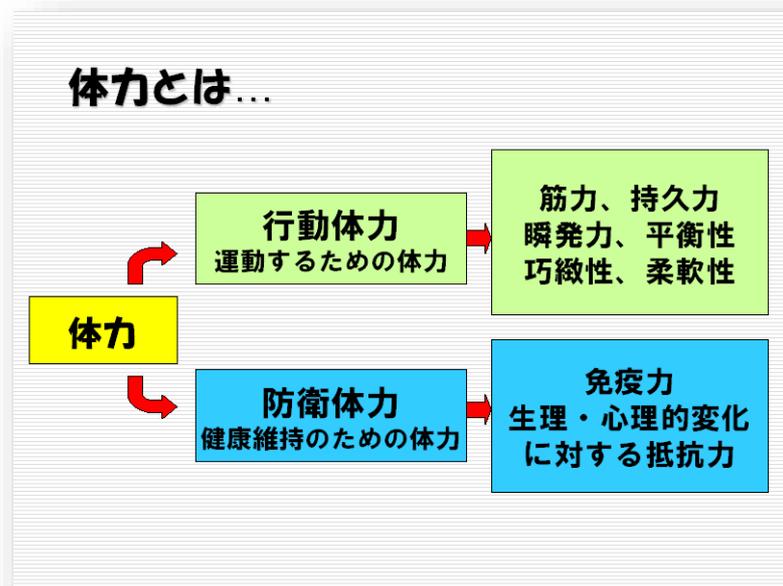


子どもの体力について

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）予防、感染対策による外出自粛や休校・休園などが続き、家族を含めた子どもの外出機会が減ることにより、必然的に自宅にいることが多くなっています。そのためテレビを長時間見せたり、スマホの動画を見せることが多くなり、子どもの運動不足や発達の遅れが懸念されます。この機会に子どもの発達と体力について考えてみました。

体力とは？

体力の定義は、精神的要素と身体的要素に分かれ、更に身体的要素は行動体力と防衛体力に分けられます。一般的に日常でよく使う「体力」は「行動体力」と呼ばれ、筋力や瞬発力、持久力などを表すものです。外出の機会が減り身体的要素の体力が低下すると、「防衛体力」と呼ばれている成長に必要なホルモン分泌や感染等に打ち勝つ免疫等の機能も低下することが懸念されます。



そもそも理学療法を受けているお子さんとは？

運動発達の遅れが明らかであったり、体が硬かったり、柔らかいお子さんが多いです。ですから通常の子育てに加えて、少々手をかけてあげる必要があります。

乳幼児期の運動発達とは？

- ・この時期は運動発達の初期段階であり、これから成長していく中での基礎となる大切な時期です。
- ・運動発達の獲得には個人差があります。しかし沢山遊ぶことで、新しい運動を獲得したり、運動のバリエーションを増やすことが可能です。
- ・家にこもりがちになると、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活は運動発達にとって大切です。

子どもたちの「体力」の向上に必要なことは

「よく食べ、よく動き、よく眠る」こと、とされています。

●よく食べ

体づくりに大切な「食事」は、栄養バランスを考えた献立で 1 日 3 回規則正しく摂るようにします。よく噛むことを意識し、家族や友だちと一緒に食べて楽しい時間を過ごせるよう心がけます。

●よく動き

骨や筋肉を強くするために、積極的に体を動かします。子どもは 1 日 60 分以上、遊びながら楽しく体を動かす時間を確保するのが目標です。

●よく眠る

睡眠は、心や体の疲れを回復させ、病気を早く治し、病気にかかりにくくする力（免疫力）を上げます。「寝る子は育つ」です。体力づくりには良質な休息が欠かせません。



お家の中で子どもと遊ぼう!!

地域により差はありますが、公園や屋外での活動も制限されていたり、不安で外出できない場合も多いと思います。お家の中でもできる活動は沢山ありますので、これを機会にご家族やご兄弟も含め、子どもと沢山遊んでみてはいかがでしょうか。

体を使った肩ぐるまや抱っこでの飛行機遊び、ボールや風船を用いた簡単なスポーツなど、このような遊びは、感覚やバランスを良くしますし、バランスに必要な体幹の筋力がつきます。その結果、お座りや四つばい(はいはい)が上手になることがあります。遊びながら様々な運動経験をすることは、体の基礎作りにつながり、将来の生活習慣病予防にもなります。

お子さんとのおうちに中での遊び、関わり方に関しては、多くのホームページ(以下の⑤~⑨)に掲載されています。ご参考にしてください。



その他の関連するサイト

①WHO

~新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ~

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

②日本小児科学会ホームページ内

- ・新型コロナウイルス感染症に関する Q&A について
- ・普段と異なる状況下における子どもの安心・安全のために
- ・小児の新型コロナウイルス感染症に対する医療提供体制に関する見解~入院や付き添いの考え方も含めて~

https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326

③国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

④日本小児保健協会

<https://www.jschild.or.jp/link/>

⑤文部科学省

- ・新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

- ・子どもの体力向上のための取組ハンドブック

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm

- ・幼児期運動指針普及用パンフレット

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319773.htm

- ・幼児期運動指針ガイドブック

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm

⑥子供の体力向上ホームページ

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>

⑦一般社団法人 子ども体づくり協会

<https://www.kodomo-k.org/>

⑧すくすく子育て情報(NHK おうちで学ぼう!for School)

- ・専門家からのアドバイス・メッセージ

<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/tag/9900.html>

- ・どう育てる? 子どもの体力・運動能力～0・1・2 歳～

<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/p2019/802.html#a1>

- ・どう育てる? 子どもの体力・運動能力～3・4・5 歳～

<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/p2019/803.html>

⑨教えて!ドクター 子どもの病気とおうちケア

- ・乳幼児健診を知ろう!

<https://oshiete-dr.net/pdf/2020kenshin.pdf>

- ・新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたちを支えるために

<https://oshiete-dr.net/pdf/2020co.pdf>

日本小児理学療法学会より

子どもを専門とする理学療法士は、病院、療育施設や発達センターといわれる専門の施設に勤務しています。主に病気や障害のあるお子さんに対して、遊びを通して運動や心肺機能の発達を促していますが、運動発達やリハビリテーションについての専門知識を持っています。

私たちの持つ知識がお役に立てれば幸いです。問い合わせ先:<http://jspt.japanpt.or.jp/jspt/contact/>