

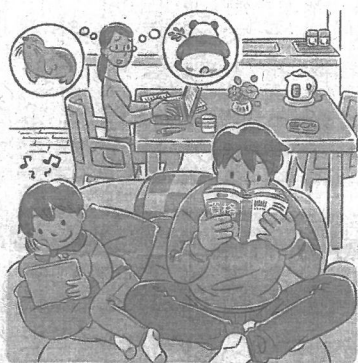
子どもが遊ぶ様子を見ていると、ゲーム機を持って寝ころんだり、長時間猫背だったり、おもちゃを近づけて凝視したりと、健康管理上、望ましい姿勢が取れていると言えない場合が多いようです。

このような不良姿勢による主な問題は、背骨が左右に曲がっている側彎（そくわん）症、ぎっくり腰、へっぴり腰、近視、猫背の五つが挙げられます。

大阪府が2019年、5歳児436人の姿勢を調査した結果、肩の高さが左右不均衡な幼児を平均4分の1程度、側彎症を平均2・8%確認しました。

このことは、人生の早い時期から身体機能障害や疾病が生じる危険性を大いに含んでいることを示しています。

頬づえをついて座ったり、背筋を丸めがちだったりする現代



イラスト・メイヴ

身体障害や疾病の恐れ

頬づえや猫背

子は将来、肩や背中、腰を痛めやすく、側彎症を生じかねません。また、猫背だと肺が十分に拡張せず働きを低下させ、胸部から胃腸を圧迫し、胃腸障害が生じる可能性もあります。加えて成長期に視力も悪くなり、疲れやすくなるので、勉強や仕事が続けられない恐れも生じます。

悪い姿勢の主な原因は、日常的な習慣からくるものなので、子どもの生活習慣や日常行動を見直し、悪い習慣は正していくことが大切です。

まだ骨格ができておらず、癖としても固着していない小学校低学年ごろまでに、正しい姿勢をとるよう指導することが大切です。一度悪い姿勢が身に付くと、矯正するのに時間がかかり、大きな努力を要します。

矯正には、装具や固定具を用いる方法と体操による方法があります。装具などを使うやり方は、体の一部を押さえるため、体の形は整うにしても、筋肉や臓器の働きが低下するなど機能上の不均衡を残す恐れがあります。

体操による矯正は、小学校低学年の場合、ラジオ体操のような均整が取れて自由に動ける体づくりを心掛けます。高学年では、主に背筋や腹筋を強くする体操をさせ、必要な動作を反復するとよいでしょう。

保護者の皆さんも一度ご自分の姿勢を見詰め直してみたいかがですか。（早稲田大教授）