

ロコモと子どもロコモ ～いま子どもの運動器機能に異変が…

かたい・グラグラ・ぷにぷにボディ
その姿勢、キケン信号 !!
スマホ首、ゲーム背中
になっていませんか？



「うちの子なんだか姿勢が悪いな…」「外で遊ぶより、家でスマホやゲームばかり」
そんな心配はありませんか？

今、便利な生活と引き換えに、子どもたちの体に静かな異変が起きています。

運動不足や悪い姿勢によって体が硬くなったり(かたい)バランスがとりにくなる(グラグラ)
ぷにぷにボディ。「子どもロコモ」が増えているのです。

「子どもロコモ」は、将来、骨や関節の病気や生活習慣病につながる危険なサインかもしれません。

2025年10月5日(日) 石川県文教会館 ホール

開場／13：00

子どもロコモチェック

開演／14：00

閉演／16：00

参加無料

いっしょに体操おぼえよう！

かわいいぬいぐるみ 当るよ♡

第1部 講演

「子どもの背骨の健康を考える
-“側弯症”ってなに?」



横川 文彬さん
金沢大学整形外科
特任助教

第2部

ロコモと子どもロコモ
(子どもロコモ各論と予防体操実演)



林 承弘さん
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
理事長



二階堂元重さん
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
副理事長

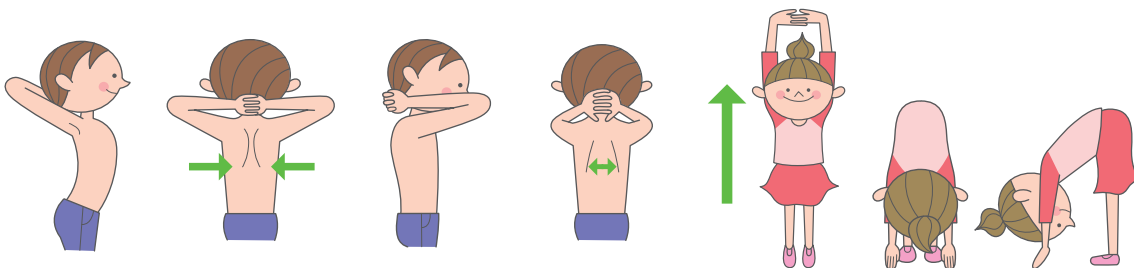


			
かたあし立ち 5秒以上できない ふらつく	しゃがみ込み かかとが上がる うしろに転ぶ	肩きょじょう 腕が垂直に上がらない	体ぜんくつ 指が床につかない

一つでも当てはまったら **子どもロコモ** です

今回は専門医によるわかりやすい講演と、おうちでできる予防体操をご紹介します。
体操をおぼえて賞品をゲットしよう！ ぜひご家族でご参加ください。

子どもロコモ体操 みんなで一緒にやってみよう！ 



- ・住所／金沢市尾山町10-5
- ・TEL／076-262-7311
- ・交通／JR金沢駅東口より
タクシー10分 バス15分
バス停「南町」下車徒歩3分

【共催】認定特定非営利活動(NPO)法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(SLOC) 石川県臨床整形外科医会

【後援】石川県・石川県医師会・金沢市医師会・石川県小児科医会

*ご不明な点はSLOC事務局までメールでお問合せください office@jcoa.sakura.ne.jp