

白馬3校合同学校保健委員会だより

R6.9.3 3校合同学校保健委員会

7月4日(木)に白馬3校合同学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は学校・家庭・地域が連携を図り、児童生徒の心と体の健康課題について、課題解決に向けて取り組み推進していく組織です。各学校の学校保健計画に位置付けられており、白馬ではオンラインを併用した3校合同での開催が今年で4年目となり、今年度は以下の内容で行いました。

テーマ：歩行ケア～生涯歩ける身体づくりは小中学生から～

講師：一般社団法人 歩行ケア協会 事務局長 野澤秀隆 様



今回のご講演は、白馬ロータリークラブ様との合同事業で、長野県ロータリークラブガバナー代表 白鳥敬日瑚 様、白馬ロータリークラブ会長の中澤小百合 様、会計の宮尾英明 様にご出席いただき、当番校である白馬北小学校は授業参観日に合わせて保護者の皆様、白馬南小学校・白馬中学校は役員の保護者の皆様にご参加いただきました。

講師の野澤 様からは、歩行ケアの目的などの基本的なこと、すでに歩行ケアに取り組んでいる学校の様子や6月に実施した白馬南小学校の測定結果、デモンストレーションの測定結果をもとに結果の見方を教えていただいたり、歩行改善運動を紹介していただいたりして、有意義な時間を過ごすことができました。子どもたちの生涯にわたって歩ける身体づくりにつながっていくことを願います。

<講演内容から>



歩行ケアとは：客観的なデータ分析に基づく歩行改善指導のこと。

よく耳にする「口腔ケア」の歩行バージョン。肩・肘・腰・膝などの痛みや骨折などの怪我は、症状が起こってから改善する対処療法であったが、今後は口腔ケアのように、子どものころからの予防に努める。

歩行ケアの目的：生涯にわたり自力で歩行できる『寝たきりゼロ』を目指す

アメリカの研究結果によると1日7500歩までは歩数が増えるほど死亡リスクが低下。たくさん歩けばいいのではなく、いかに負担のない歩き方をして、膝や腰を痛めないかということが大事!

◇歩行ケアで寝たきりゼロへ ～独自に計測した2,894名のデータ分析より～

大人より子どもの方が、歩き方が上手でない。だから子どもは転びやすい。

◇他校の実践から～転倒予防学会(2019)で学会発表～

歩行ケアを実践したところ、すり傷・骨折・捻挫によるけがによる保健室利用者が前年同月と比べて、大幅に減少。

◇歩き方の身体の使い方の違い インナーマッスル優位の自然体の歩き方がよい↓

	【考えすぎ/りきみ→不自然体】	【インナーマッスル優位→自然体】
肩	力が入っている	
手		手のひらは、前を向く感じに
胸	張り過ぎている	張り過ぎていない
腰	反っている	反っていない
お尻・骨盤	後ろに残っている	上体に対し骨盤が前方に来ている
膝	接地時に膝が伸びすぎている	膝に適度な緩みがある
	関節疾患、骨折・転倒	安全で効率的

◇歩行計測でわかること：転倒リスク、歩き方・身体の使い方のクセ、改善方法

◇計測結果の見方

1. 転倒リスクを点数で表示⇒歩き方が他の「転んでいる人」とどの程度似ているかをAI（人工知能）が評価。0に近いほど転倒リスクが低い。
2. 転倒タイプ⇒「ふらつき」、「つまずき」、「すべり」のいずれの転び方をする人に似ているかを示す。
3. 歩行特徴（6指標）⇒歩き方の特徴（クセの強さ）を6つの観点で数値化。数値が50に近いほど標準的。大きな正六角形になるほど、バランスの良い安全で効率的な歩き方。

6指標とは

- ①上体のふらつきの少なさ（左右） ②上体のふらつきの少なさ（前後） ③体重移動の滑らかさ ④支える能力の左右対称性 ⑤腰の動きの左右対称性 ⑥背中の動きの左右対称性

◇計測のデモンストレーション



測定器具をつけます。



ベルトをしめます。

歩き終わるとすぐに、パソコン上にデータが表示されます。



靴を脱いで10m以上、直線を歩きます。

◇改善運動

「ひらひら体操」と「にんにん体操」をご紹介いただきました。



詳しくは、歩行ケア測定の際に配られた資料にQRコードがついていますので、ご覧ください。

～ 保護者・職員の感想 ～

- 普段歩き方を意識することは殆どないので、身体に良い歩き方を考える良いきっかけになりました。
- 歩くのが身体に良い事は知っていますが、さらに歩き方の重要さも分かりました。
- 興味深い内容であり、勉強になりました。子供たちの結果を知るのが楽しみです。
- とてもいいプロジェクトだと思います。計測には子供だけでなく、親も参加できるようなので楽しみです。
- 歩行を子供の頃からケアをしていくという考えを初めて伺ったので、とても興味深かったです。比較的、子供の方が歩行の仕方が上手ではないという分析結果にも驚きましたが、どの世代でも取り入れることのできる場所がとても良いと思いました。私自身においてはちょうど、姿勢や骨盤矯正、日常の運動といった生活改善に取り組みたいと考えていたので、この歩行ケアはピッタリだと思いました。
- とてもおもしろい、興味深い内容でした。将来の転倒リスクってここに繋がっていたのか！！と驚きです。少しでも知識があれば、将来の予防になりますね。

白馬南小学校は6月16日（日）、白馬中学校は7月23日（火）に児童生徒の歩行測定&講演会が終了しています。白馬北小学校は9月25日（水）に歩行測定&講演会を予定しています。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました!