

【スポーツマックス コラムvol.2 実は小中学生にも多いロコモコティブシンドローム】

ロコモコティブシンドロームとは、「運動器(骨・関節・靭帯・筋肉・神経などで構成されている)の障害による要介護の状態、および要介護のリスクが大きい状態で立つ・歩くなど移動能力の低下や日常生活に支障をきたす状態」。

高齢者の疾患でしたが、実は小・中学生にも増えています。例えば、【床に足裏全体をつけて後ろに倒れないようにしゃがむ】＝下半身の柔軟性が難しいなど。うちの子は運動をしているから安心！ではなく、専門的(1種目のみのスポーツ)にやりすぎてしまうと、筋肉が過度についてしまい、柔軟性や運動機能のバランスが損なわれロコモになる可能性があります。そもそも基礎的な運動能力や体力が身につけていないのに、専門性の高い運動をおこなうことで、体のバランスが崩れ、左右のどちらかに負担がかかってしまったりします。さらには特定のスポーツでしか使わない体の部分や機能というのは、退化してしまいます。つまり、幼少期はいろんな動きをおこない、体全身をまんべんなく使うことが大切です！

ロコモの子どもが増加



運動をしているのに？



筋肉や関節に過度な負担



基礎的な運動能力
体力がないのに
専門的にやりすぎ

●友永 恵大 【友永の旅飯vol.23 高知県久礼編】

今回のロードバイクの旅は、土佐町久礼まで行ってきました！少し暖かくなってきて、気候的にも最高です。休憩で道の駅中土佐に立ち寄り、海鮮づくしのお店「浜焼き海王」に行きました。こちらでは、牡蠣・サザエ・長太郎貝・地魚など、産地直送の魚介類を楽しむことができます。また、目の前の久礼漁港で水揚げされた日戻りカツオをお刺身や丼物で味わうことができるのも魅力！私は、カツオの漬け丼を注文しました。カツオがご飯にびっしり敷き詰められ、トロロと半熟卵の相性が完璧！丼タレともよく合って、もりもり箸が進みました。他にも、カツオソフトクリームなど、気になるメニューもたくさん。美味しいグルメのほかにも、大型トランポリンやアクアチューブ(大型浮輪)などで遊ぶこともできます。ぜひ、ご家族で一緒に行ってみてはいかがでしょうか？



●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.34】

今まで色々ラーメンを食べてきましたが、やはり【蒙古タンメン中本】は私の中で不動の1位です。そんな中本より新シリーズが発売されたので、発売日に早速食べてみました。シリーズ初のトマトメニュー【蒙古トマタン】！実店舗でもトマトメニューはよく開発されていて、中本の辛味噌スープとトマトは相性が良いようです。インスタで見ても食べたいな～と思ってました。定番の豆腐やきくらげといったトッピングはないものの、トマトの香りが想像以上に強く、いつもの蒙古タンメンとは全然違った雰囲気でした。でも、辛旨味噌感はしっかり残っております。野菜の甘味やセロリ感も強いので、好き嫌いは分かれると思いますが、私は中本の限定商品の中でも好きな味でした。辛さを期待して食べると肩すかしを食らうと思いますが、おすすめで一す！



●鈴木秀司 【47歳になりまして コラムvol.159】

20歳になった頃、30代っておじさんだよな！と思っていた若者がすっかり47歳になりました。同年代の友達を見ると、いやあ老けたなあ、なんて思いますが、为什么呢？自分だけは、全く思わない(笑)むしろ、チャレンジ精神なんかは磨きがかかってきたんじゃないか、なんて思ってみたり。

「自分は老けたなあ」と思った瞬間から一気に老けるという話をどこかで聞いたあたりから、そんなことは一切考えなくなりました。見た目がどうではなく、やはり若くいる秘訣はいつまでも「挑戦」する気持ちをもっていることだと思います。そして、人生100年時代と言われていますが、いろんな事がある人生で47年も生きていることが奇跡で、ゆえに1日1日を大切に楽しく過ごしたいですね。



●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.16】

久しぶりの温泉巡り！今回行ったのは安芸郡北川村にある「北川村温泉」です！市内からは車で1時間半ほどで到着しました。

川や山の自然豊かな環境に囲まれた、きれいな建物で、木のぬくもりを感じられるつくりになっています。温泉はサウナやジャグジーではなく、室内風呂、水風呂、露天風呂といったシンプルな感じでした。露天風呂から見える山の緑がまた最高で、ゆっくり落ちついた時間を過ごすことができました。紅葉など、季節によっても楽しめそうです。宿泊して、ゆっくり地元の美味しいものを食べて楽しむのもいいなと思いました！みなさんもぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか！



SPORTS MAX
Instagram



【SPORTS MAX LINE】

イベント情報や、運動脳力向上に関する情報などお知らせしています。



生徒募集中！

紹介者にはスポーツマックス赤Tシャツをプレゼント。入会者は入会金無料！