

体育指導委員  
のコーナー

# みんなでスポーツ！！

スポーツに関することなら体育指導委員に



## 子どもの体力低下



「50m走、パパは僕より速かった」

「運動する小学生、親世代より激減（男子5割／女子3割）」これらは昨年体育の日の新聞の見出しです。現代の子どもの体力は親が子どもの時に比べ劣っているという指摘です。特に走る、投げるなどの基礎的な力が弱まり、椅子にきちんと座れない、靴ひもがきちんとは結べない、スキップができないなど、身体を思い通りに動かせない子どもが年々増加傾向にあり、転倒しても手をつかず顔をぶつけてしまうなど危険を回避できず、ケガや事故につながるケースも増えています。しかし、身長や体重は確実に大きくなっています。これは、身体に見合った機能が発達していないということになります。

最近の文部科学省の新体力テスト結果で、点数化された合計点を運動実施率で見ると、どの年代においても運動実施率が高いほど合計点も高く、運動を継続して実施していることが体力向上に大きく影響していることがわかりました。さら

に、週1日以上および週1日未満で比較した結果では男女とも週1回以上の子どもが全ての種目で高い得点を示しました。つまり、運動を継続すると、その特定の体力が向上するのではなく、全体的にバランスの取れた体力の向上が見られることから、子どもの頃から運動を習慣づけることが重要であり、肥満や将来の生活習慣病防止につながり、健康的な生活を送ることができると言えます。

今一度、運動の必要性について考えてみてはどうでしょうか。スポーツ少年団や地域クラブは、子どもの体力向上をお手伝いをしています。

問い合わせ  
生涯スポーツ課 スポーツ振興係  
☎86-8023 FAX86-8380

# 介護予防をはじめましょう！

◎介護予防健診が始まっています。

## 【甲賀市基本チェックリスト】 について

高齢期の健康づくりには、これまでの生活習慣病予防に加え、生活機能（日常生活を維持していくための心身の能力）の低下を防ぐため、介護予防に取り組む必要があります。

そこで、今回は65歳以上の方を対象に実施している介護予防健診での生活機能に関するチェックリスト【甲賀市基本チェックリスト】について説明します。（右図参照）

生活機能の低下が考えられるチェック欄に、それぞれ該当する「はい」または「いいえ」のチェックがある方は、それぞれの内容の生活機能の低下が起きていることが考えられます。要支援・要介護状態にならないよう介護予防に取り組むとともに、地域包括支援センター（☎86-8033）やかかりつけ医にも相談し、これからもいきいきとした生活を送りましょう。

甲賀市 基本チェックリスト

No.	内容	はい	いいえ
1	入浴や着替で一人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ

No.	内容	生活機能の低下が考えられるチェック
1~5	生活機能全般を調べます。	No.1~5は「いいえ」
6~10	運動器の機能を調べます。	No.6~8は「いいえ」 No.9~10は「はい」
11~12	必要な栄養をとれているかどうかを調べます。	No.11~12は「はい」
13~15	口腔内の状態を調べます。	No.13~15は「はい」
16~17	閉じこもり気味がどうかを調べます。	No.16は「いいえ」 No.17は「はい」
18~20	物忘れの可能性がないかどうかを調べます。	No.18と20は「はい」
26~30	脳の老化度について調べます。	No.19は「いいえ」
21~25	うつ病の可能性がないかどうかを調べます。	No.21~25は「はい」

問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係  
☎65-0697-0699 FAX63-4085