

和

医



第559号 令和7年2月1日
発行所 京都市学校医会
京都市中京区間之町通竹屋町下ル
楠町601-1 こどもみらい館2階
TEL (075) 256-0351
FAX (075) 241-3568
発行人 井本雅美

「和（なごみ）献立」

会長 井本雅美

新しい年が始まったばかりと思っていたら、いつの間にか今年も2ヶ月が過ぎようとしています。そして来月は年度末、常に何かに追われているような慌ただしさを感じながらも、この時期は暦を感じさせてくれる伝統的な行事食が気になります。

お正月のお雑煮とお節料理、1月7日（人日の節句）の七草粥、1月15日（小正月）の小豆粥、今年は2月2日が節分で鯛や福豆、2月6日の初午にいなり寿司、3月3日（上巳の節句）のちらし寿司と蛤のお吸いもの、そして春の彼岸のぼたもち。つけ加えるならば、節分の恵方巻きやバレンタインデーのチョコレートも行事食的に定着をしていると言っ

てよいかもしれません。「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのは2013年12月、あれからもう10年以上経ちました。和食が文化遺産として評価された理由は、単に味や栄養バランスの良さだけでなく、季節感を大切にしたり料理や、伝統行事としての食が、次世代に継承されていることです。

京都市の小学校給食では、和食の良さを伝えていく取組として、2015年6月から月に1回、和食推進の日として「和（なごみ）献立」を提供しています。この日の献立では、だし汁の旨味を味わうことのできる汁物や、季節感のある行事献立などにちなんだ献立、旬の果物や和菓子など、和食の特徴や良さが伝わるように工夫されているということです。

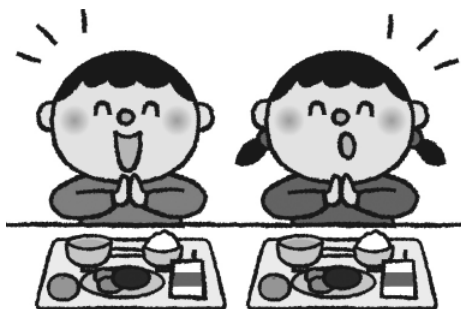
ということで、1月、2月の「和（なごみ）献立」

は何だったのでしょうか？京都市立小学校給食のカレンダーは、WEB上で見ることができます。

1月の和（なごみ）献立の日には「煮しめ」「ごまめ（田作り）」「京風みそ汁（白みそ）」「ごはん」が提供されていました。お正月のお節料理にこめられた願いを学ぶことができます。2月の和（なごみ）献立の日には「おから」、「花菜（菜の花）のすまし汁」「豚肉とこんにゃくの炒め煮」「ごはん」が提供されました。おからは大豆からできていることを学び、京のブランド産品である花菜で季節を感じることもできたでしょうか。

自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食に関する習わしが、給食を通して次世代に受け継がれていくことを願います。

食育はあらゆる世代に必要なものです。忙しい毎日の中で食事の大切さを忘れがちになることもありますが、大人も子どもも「食」について信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることが大切と感じます。



「コアキッズ体操」の可能性

乾隆小学校医 八田 佐知子
コアキッズ体操普及員 栗本 知枝

学校医として、子どもたちの健康や体力向上にどのように寄与できるかを考えることがあります。特に、運動の基礎となる「体幹」や「姿勢」が整っていない場合、成長後の身体の使い方や運動パフォーマンスに影響を与えることが多いと感じています。先日、左京南支部PTA指導者・はぐくみ合同研修会で、「校医から見た子どもの体と親子でできる体操」というテーマで講師を務める機会をいただきました。その際、日本コアコンディショニング協会コアキッズ体操普及員の方と一緒に「コアキッズ体操」に取り組む時間がありました。この体操は、赤ちゃんの発達段階で自然に行われる動作を再学習することで、基礎的な「姿勢」や「動き」を取り戻すことを目的としています。研修会では、地域の小学校の校長先生やPTA役員の方々とともに、体操の効果や楽しさを体験しました。床でエンピツのように転がったり、腹這いでワニのような動きなどをみんなで試したりする中で、子どもだけでなく大人にとっても役立つプログラムだと感じました。これからの学校医の活動として、コアキッズ体操を取り入れた取り組みを進めてみる価値があるのでは、と考えます。たとえば、子どもたちへの体幹トレーニングの導入や、保護者と一緒に学べる健康教育の一環として活用することが可能です。このような体操を通じて、子どもたちの基礎的な体力向上や、けがの予防につながる「体幹」の重要性を伝える活動を始めるのはいかがでしょうか。京都市内の学校で、より多くの方々にこの取り組みを広めていければと考えています。コアキッズ体操普及員の栗本先生からこの続きに書いて頂きます。

●コアコンディショニングとは

「コアコンディショニング」という言葉を聞いたことがありますか？コアコンディショニングとは、日常生活やスポーツ、その他すべての動作の土台となる「姿勢」「動き」を獲得するためのエクササイズと考え方のこと、と定義されます。

日本コアコンディショニング協会は、2014年に厚生労働省と共に「健康日本21」にて国民の健康増進に関する方針改正を行った協会であり、現在約4000人ほどのインストラクターが所属しています。私は日本コアコンディショニング協会のコアキッズ体操普及員として5年ほど前から京都市にて「コアキッズ体操」の指導を行っております。

●コアコンディショニングの目的

コアコンディショニングの目的は、「すべての身体活動に通じる良好な姿勢」と「コアと全身が協調した効率的な動作」の獲得を促すことです。即ち、日常のパフォーマンスを上げる「土台作り」が目的です。土台は、発育発達過程によりつくられます。正しい発育発達段階を経ていれば強固な土台となりますが、発育発達のどこかの段階で「飛び級」をしてしまうと、脆い土台となります。

大切なのは「発育発達過程をすべて経たかどうか」です。「運動神経の良し悪し」や“体の柔らかさ”、“根性”などは関係ありません。そして、やったかどうかの幼少期の経験は、大人になってからの「腹筋の弱さ」、「慢性的な肩こり」、「下半身太り」、「胸筋の付きにくさ」、「妊娠線発現の有無」、「便秘」など、あるいは「ほどよい脱力と健康」という結果を引き起こします。

●「正しい姿勢」と「動作」

コアコンディショニングでは「姿勢」と「動作」を重要視します。多くの人には、運動するための準備や身体の下地づくりが必要です。不良姿勢の人は、運動やトレーニングを続けても効果を感じられないばかりか、ケガの原因になってしまいます。コアの歪みやねじれを整え、コアの筋肉を引き締めて安定させることで本来の機能を発揮することができます。コアは背骨を安定させ、姿勢を保つとともに、あらゆる動作の中で真っ先に働き、体の軸をつくりだす機能があります。

●コアとは

では“コアとはどこなのか？”という疑問が出て

きます。「広義のコア」と「狭義のコア」が存在します。「広義のコア」とは、体幹（胴体部分）を構成するすべての骨格（体軸性骨格）・それを支えるすべての筋肉（体幹筋）・さらに動きの中で変化し得る軸や重心の総称です。一方「狭義のコア」とは、“体幹の深部にあり腹腔壁を構成する筋群のこと”を指します。コアコンディショニング協会がいう「コア」は後者の「狭義のコア」であり、①横隔膜、②骨盤底筋、③腹横筋、④多裂筋の4つの筋で構成されます。また、ひとつの筋肉が動くと、他の3つの筋肉も連動して動くことから「インナーユニット」とも呼ばれます。

●発育発達過程とは

赤ちゃんがお腹の中に宿ってから、生まれて立って歩けるようになるまでの過程を「発育発達過程」としています。赤ちゃんは生まれたときには泣くことしかできませんが、発育発達過程を通じて約1年後には立って歩けるようになります。しかもこれは、誰にも教わることなくできるようになります。つまり、赤ちゃんはこの過程で少しずつ直立二足歩行するための機能を身に付けているのです。

●発育発達過程で獲得する機能

では具体的に発育発達過程の中でどのような機能を身に付けているのでしょうか。以下簡単にご説明します。

①泣く（インナーユニットの活性化）、②寝返り（軸をつくる）、③うつ伏せ（脊柱活性化）、④腹這い（肩甲骨帯の発達）、⑤四つ這い位（体幹機能の強化）、⑥座位（背骨が立つ）、⑦四つ這い（三点支持）、⑧高這い（バランス）、⑨両膝立ち（体幹動作の自己コントロール）、⑩片膝立ち（姿勢支持）、⑪つかまり立ち（初めての立位・筋力強化）、⑫伝い歩き（骨盤を立てる）、⑬歩行（全身の筋肉の強調）

この発育発達過程において日本では、⑧高這い・⑨両膝立ち・⑩片膝立ちの3つが飛び級されやすい項目といわれており、多くの不良姿勢を引き起こしています。また、近年では核家族化が進むことで①泣くことが足りず、腹筋がなかなか発達しない結果、そもそも④腹這いができなかったり、②寝返りが足りず、胸腔の薄い若者が増えているのも特徴です。

●手軽に取り組める「コアキッズ体操」

そこでコアコンディショニング協会は、発育発達過程に沿って、良好な姿勢と安定した身体の土台をつくることを目的とした「コアキッズ体操」を打ち出しています。前述したように土台が強固になると、姿勢や動きなどの日常のパフォーマンスが向上します（スポーツのパフォーマンス向上は言わずもがな）。“キッズ”という言葉がついていますが、実は子どもだけでなく大人の土台づくりもここまで立ち返る必要があるのです。

第 8 回 常任理事会

令和7年1月11日 於 竹茂楼

出席者 井本会長、山内副会長、安野専務理事、大久保・中嶋・西村・八田・守上各常任理事、平杉耳鼻咽喉科専門医会理事、林議長、長村・杉本監事、木崎顧問

会長挨拶

<報告事項>

1. 精神衛生研究会 12 / 12、1 / 9
2. 色覚相談 12 / 17、1 / 7 各1名
3. ツベルクリン反応検査
接種 12 / 17、判定 12 / 19
於：元有済小学校 大久保

4. ワンポイント相談 12 / 26 於：事務局
5. 京都府歯科医師会・令和7年新年互礼会 1 / 8
於：京都府歯科医師会 口腔保健センター
6. 衣笠中学校の藤本政彦先生が今年度末でご辞任（後任は柏野小の根津幸彦先生）
7. 東山支部長の橋平誠先生が今年度末で開晴小中学校・前期課程をご辞任（複数配置解消、後任の支部長は高田智子先生）
8. その他

<協議事項>

1. 令和7年度幼児・児童・生徒の定期健康診断の実施について
2. 成長曲線について
3. 総会資料について
4. その他
全理事会について 4月3日木曜日

<関連学会・各種協議>

1. 色覚相談 1/21 2名、2/4 1名
2. 第9回常任理事会 2/1 14:00～
3. 令和6年度京都府医師会学校医部会総会(WEB) 2/6 13:30～
4. 精神衛生研究会 2/13 14:00～
5. 第3回京(みやこ)キッズRUN(大文字駅伝代替大会1000m記録会) 2/9 8:00～
於：たけびしスタジアム京都 杉本、西村

第9回 常任理事会

令和7年2月1日 於 事務局

出席者 井本会長、山内副会長、安野専務理事、大久保・中嶋・西村・八田・守上各常任理事、嶋元眼科学校医会理事、平杉耳鼻咽喉科専門医会理事、林議長、長村・杉本監事

会長挨拶

<報告事項>

1. 色覚相談 1/21 2名
2. 生命のがんプロジェクト委員の推薦依頼について 井本継続
3. 西京支部長は令和7年度より公手先生から檜原小学校医の松崎恒一先生へ
4. 令和7年度 京都市立学校結核対策委員会委員の推薦依頼について
5. 京都府眼科医会より校医ニュースのWEB配信依頼
6. ペースメーカーが腹部にある児童生徒はタブレット端末を腹部に接触させて使用しない「心電図」2024
7. 2029年度の全国学校医大会は京都での開催予定
8. その他

<協議事項>

1. 令和7年度幼児・児童・生徒の定期健康診断の実施について
2. 新任校医研修会(3/13)の進行について(府医主催は3/4)
3. 総会資料について
4. 来年度の人件費について
5. 会誌について
6. その他

<関連学会・各種協議>

1. 色覚相談 2/4、2/18 各2名
2. 令和6年度京都府医師会学校医部会総会(WEB) 2/6 13:30～
3. 思春期保健対策ネットワーク会議 2/7 13:30～ WEB 八田
4. 第3回京(みやこ)キッズRUN(大文字駅伝代替大会1000m記録会) 2/9 8:00～
於：たけびしスタジアム京都 杉本、西村
5. 精神衛生研究会 2/13 14:00～
6. 第73回近畿医師会連合学校医研究協議会総会 2/16 13:00～ 於：ホテル日航奈良 井本
7. 第10回常任理事会 3/1 14:00～
於：事務局
8. その他