

くらしナビ 健康 Health

kenko@mbx.mainichi.co.jp

小児の肥満 乗馬で解消

不登校や引きこもりなど、主にメンタルケアの面から注目を集める「ホースセラピー」。関西医科大学付属校方病院（大阪府枚方市）では、乗馬の運動量に着目し、小児の肥満解消プログラムにホースセラピーを導入する試みを始めた。「楽しみながら運動ができることに加え、動物との触れ合いを通じて癒やし効果もある」と病院関係者も成果を期待している。【高野聡】

「肝機能を示す数値がだいぶ良くなってね。たった1カ月でこんなに変わるなんて」。同病院の小児科准教授、蓮井正史医師の言葉に吹田市の小学5年生、永見健吾（10）ははにかんだ笑顔を見せた。

永見君は身長148

運動量、エアロビ並み ■ 触れ合いで癒やし、自信も



●バランスを取りながら馬にまたがる永見健吾。乗馬の消費カロリーはエアロビクス並みだ。●馬の手入れも楽しみながらこなす。いずれも大阪府枚方市のホース・フレンズ枚方セラピー牧場で、幾島健太郎撮影



小児肥満

小児の肥満判定は、成長による身長・体重の変化が一様ではないため、BMIではなく、身長における標準体重からどの程度離れているかという「肥満度」を用いることが多い。18歳未満の子どもで肥満度20～29%を軽度肥満、30～49%を中等度肥満、50%以上を高度肥満と分類する。小児肥満の子どもは統計的に成人しても肥満となり、生活習慣病を発症する可能性が高い。

栄養改善、運動の動機に

「塾の行き帰りを自転車に乗らないで歩くようにしたり、好きな揚げ物もあんまり食べないように気をつけています」と永見君。病院で受けた栄養指導の注意事項を意識して生活しているという。

「塾の行き帰りを自転車に乗らないで歩くようにしたり、好きな揚げ物もあんまり食べないように気をつけています」と永見君。病院で受けた栄養指導の注意事項を意識して生活しているという。

消の動機づけになりにくかった。テレビゲームを利用した運動も導入効果を上げているため、生き物と接すること

とも運動への動機づけとして効果が大きいと考えた」と話す。同病院健康科学センターの木村博教授（循環器内科）は「乗馬なら楽しみながら、運動を習慣づけられる」と説明する。

プログラムは夏休みを利用して3泊4日

入院期間中は、午前中が牧場での活動。乗馬は最終日だけで、前半は馬小屋の掃除のほか、ポロ（馬ふん）の回収、草むしり、毛並みの手入れなどをこなす。蓮井医師は「最初は様子見で参加者を少数にしたが、今後は参加条件を緩和したい。継続していくことで、効果を実証していく」と話している。

乗馬による消費カロリーは10分間で約460。泳と、エアロビクスやウォーキングと同程度。45分間乗馬すれば、約2000kcalが消費される。うすえ、馬の上でパランスをとることで、自然に酸素消費の多い体幹部の筋肉が鍛えられる。また心理的にも小動物と違い、馬のような大きな動物に命令を下すことが、子どもの心に自信を与える効果もある。

費用は入院費と牧場使用料を合わせて6万8000円（税込）。対象は、身長と体重の関係から肥満と判定を示すBMI（体格指数）で肥満とされる25以上の小学4～6年生とした。永見君の父、豊さん（50）は「夏休みのレクリエーションとして、ダイエットのきっかけになればと思った」と参加させた動機を話す。

蓮井医師は「最初は様子見で参加者を少数にしたが、今後は参加条件を緩和したい。継続していくことで、効果を実証していく」と話している。

*

*