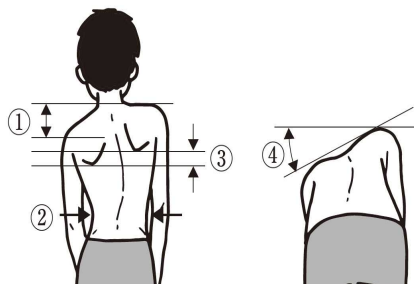


「脊柱・運動器保健調査票」を記入するにあたって

■脊柱（背中）の観察をする時の留意点

脊柱（背中）の観察は、側湾症のチェックを行います。上半身はだかで、背中を後ろから観察します。



- ①両肩の高さを比べます。左右で違っていませんか？
 - ②ウエストライン（脇線）を見てください。腰のくびれの深さに、左右差はありませんか？
 - ③肩甲骨（背中の上方面にある左右の肩下の骨）の高さや後方への出っ張りはありますか？
- 前屈テスト：ゆっくり前屈（おじぎをするような運動）をさせます。
子どもがリラックスした状態で、両手の手の平を合わせて、両脚の中央にくるように、両腕を下に下げさせながら行ってください。
- ④背中の高さに左右差はありませんか？

■四肢（運動器）の観察をする時の留意点

四肢（運動器）の観察は、次の表を見て、各観察項目のチェックの仕方をよく読んで、2～3回練習してから観察します。

痛みを感じた場合は、無理をしないでください。痛みがある場合は、学校での健康診断を待たずに、整形外科の受診をお勧めします。すでに疾患があり、運動できない場合等では、そのことを記入して、動作は行わないでください。

また、動作を行うにあたっては、ふらついたりして転倒する場合があります。周りの状態などに注意して、観察を行うようにしてください。

動作	イメージ	動作の説明と観察項目のチェックの仕方	記入例
① 腰を曲げる (前屈)	体幹・股関節の柔軟性 	両脚をまっすぐに伸ばしたまま、上半身を前に曲げて（おじぎをする）指を床につけることができるかを見ます。痛みが出ないところまで、曲げてください。 前屈してすぐに痛い場合は☑してください。	0 ① 2 痛み☑
② 腰を反らせる (伸展)	柔軟性とバランス 	両脚を肩幅に開いて、まっすぐに伸ばしたまま、腰を反らします。痛みが出ないところまで、反らしてください。 腰を反らしてすぐに痛い場合は☑してください。	0 1 2 痛み☐
③ バンザイをする	肩関節の柔軟性 	両腕を耳につけるようにして、バンザイをします。 両腕を上げて痛い場合は☑してください。	0 1 2 痛み☐
④ 肘の曲げ伸ばしをする (手の平を上にして)	肘関節の柔軟性 	手の平を上向きにして、肩の高さまで上げてから、手の平を肩につけるように、肘を曲げます。 また、肘が完全にまっすぐ伸びるかを見てください。 肘を動かすと痛い場合は☑してください。 肘に変形がある場合は☑してください。	0 ① 1 2 2 痛み☐ 変形☐
⑤ 手首を反らす	手関節の柔軟性 	手の平を下に向けて、肩の高さのやや下までまっすぐに上げます。手首を反らせてみます。 手首を反らして痛みがある場合は☑してください。 手首に変形がある場合は☑してください。	0 ① 2 痛み☐ 変形☐
⑥ 片脚で立つ (目は開けて)	筋力・バランス 	目は開けたままで、片脚立ちを左右交互にやってください。5秒間、片脚で立っていられるかどうかを見てください。	0 1 ②
⑦ しゃがむ (足の裏を床につけたままで) ※腕は前でも良い	股・膝・足関節の可動性 	足の裏を全部つけて下までしゃがむことができるかを見ます。手は後ろで組むか、前に伸ばしても良いです。かかとが上がる場合は1に○をつけてください。 しゃがむ時に足首、膝、股関節に痛みがある場合は☑してください。 足首や膝に変形がある場合は☑してください。	0 ① 2 痛み☑ (足首) 変形☐ ()
該当した数字の合計(点)			6
2点の項目の数(個)			1
チェック☑された数(個)			2