

運動器検診の流れ(対象者の抽出)

保護者

事前に問診票を記入

養護教諭

校医に上申

問診の1)、3)、
4)の①②

校医に上申不要

問診2)以外で
チェックがある人
すべてを抽出

校医

経過観察とは
家庭でのフォ
ローを意味する

問診1)

側弯チェックは全員に行う

側弯の項にチェックがある
児童・生徒

要精密

・より注意深い診察

問診3)

運動器に痛みのある児童・生徒

要精密

・精密医療機関に受診勧奨
・受診済みの人は継続治療

問診4)①②

運動器の動きが悪い児童・生徒

経過観察
必要なら要精密

・医療機関受診をしていない人で必
要と考えられる場合は精密医療機
関に受診勧奨
・受診済みの人は継続治療

問診4)の③④

運動機能不全が
疑われる児童・生徒

トレーニングの
リーフレット配布

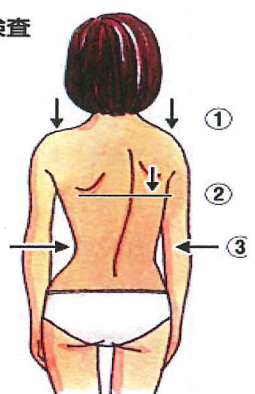
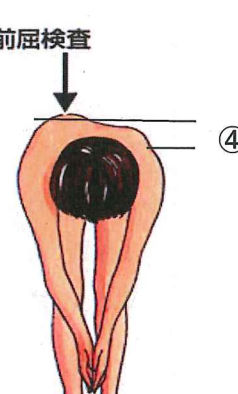
医療機関を受診(新規・継続)した児童・生徒は受診結果を学校に報告

年 組 番 氏 名 ;

(男・女)

学校健康診断で運動器疾患・障害の早期発見に努めていきます。そのための問診票です。検診が適正に行われるよう出来るだけ正確に記入してください。1) 脊柱側弯症に関しては全員、学校医が診察いたします。2)～4) の項目に関しては学校医の診察を要すると判断される児童生徒について運動器検診を行い、結果は後日お知らせします。

※保護者の方へ：太枠の中の当てはまる項目の□にチェック☑し、適宜、症状等を記入してください。

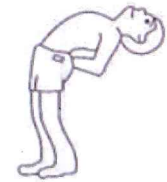
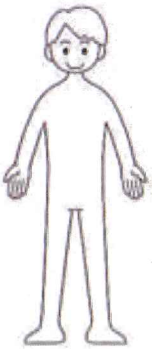
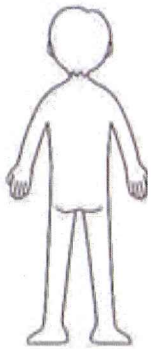
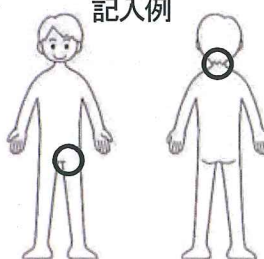
1) 脊柱側弯(せきちゅうそくわん)症…早めの発見が大切！	保護者記入欄	検診結果
立位検査  前屈検査 	4つのチェックポイント ☐①両肩の高さに差がある ☐②肩甲骨の高さと突出の程度に左右差がある ☐③ウエストライン(腰の脇線)が左右非対称である ☐④前屈した時に左右の背面の高さに差がある ☐該当する項目なし	☐要精密 ↓ 整形外科専門医の受診をお勧めします。

※脊柱とは、せぼね(脊椎)が柱状につながった状態をいいます。正常の脊柱は前あるいは後ろから見ると、ほぼまっすぐですが、側弯症では脊柱が横(側方)に曲がり、多くの場合脊柱自体のねじれを伴います。進行すると胸郭が著しく変形し、肺や心臓に重大な合併症をひきおこすことにもなり、手術が必要になる場合があります。そのため早期発見が重要になります。ぜひご家庭でも検査してみてください。

2) スポーツ歴や運動歴について

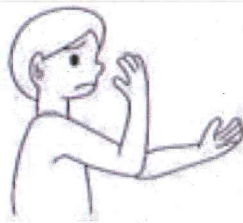
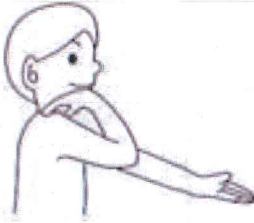
- ①現在取り組んでいるスポーツ(バレエ、ダンス等を含む) ; ☐なし ☐あり(スポーツ名:)
- ②1週間の合計で、**体育の授業以外**で運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを何時間くらいしていますか。
- ☐1時間未満 ☐1時間以上4時間未満(1～4) ☐4～7 ☐7～10 ☐10～14 ☐14時間以上

3) 腰や運動器(骨・関節・筋肉など)について

①前屈または後屈したときに腰に痛みがありますか？  	☐痛みはない ☐痛みがある ➢ そのために医療機関を受診していますか。 ☐はい ☐いいえ	☐要精密 ↓ 整形外科専門医の受診をお勧めします。
②運動器(骨・関節・筋肉など)に1か月以上続く痛みや気になる場所があればその部位に○をつけ、その症状を具体的に書いてください。   【症状】	☐ない ☐ある ➢ そのために医療機関を受診していますか。 ☐はい ☐いいえ 記入例 	☐要精密 ↓ 整形外科専門医の受診をお勧めします。 【症状】記入例 ・左のものつけ根に痛みがある。 ・首を曲げた時に痛みがある。など

4) 以下の腕, 脚等の動作を行い, 当てはまる項目の□にチェック☑をしてください。

①肘を曲げた時に手指が 肘を完全に伸ばせますか？
肩につきますか？



☐できる

☐できない

➤痛みがありますか？

☐はい

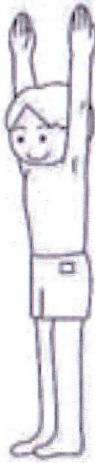
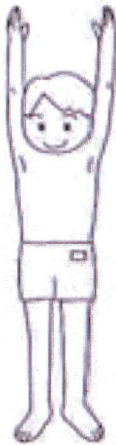
☐いいえ

☐経過観察

☐要精密

↓
整形外科専門医の受診
をお勧めします。

②バンザイをして, 無理なく腕が耳につきますか？



☐つく

☐つかない

➤痛みがありますか？

☐はい

☐いいえ

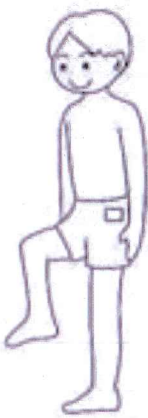
☐経過観察

※別紙トレーニング法
を参照してください。

☐要精密

↓
整形外科専門医の受診
をお勧めします。

③片脚立ちが5秒以上できますか？〈左右交互に〉
※転倒しないように注意して実施してください。



☐できる

☐できない

☐経過観察

※別紙トレーニング法
を参照してください。

④かかとをつけたまま, 無理なくしゃがめますか？
※転倒しないように注意して実施してください。



☐できる

☐できない

☐経過観察

※別紙トレーニング法
を参照してください。

自分でできるトレーニングです。
痛みがでない程度で、やり過ぎに注意してください。

1. ダイナミックストレッチング（太ももの筋肉、関節など）（図1）

適応：前屈して指先が床につかない場合、片脚立ちが5秒できない場合

肩関節の挙上（両腕をバンザイ）が完全にできない場合（腕振りを加えた方法にて）

【4）の②、③が出来ない人に効果あり】

片脚で立った姿勢を取り、反対側の脚を前後に振ります。

運動は徐々に大きくしていきます。

バランスが取れない場合、壁や手すりなど軽く支え、

反動をつけすぎないように注意してください。

腕振りを追加してもよいです。

回数は左右各 15 回×3セット行います。



図1：藤林直樹ほか東北理学療法学
2014 より引用

2. ダイナミックストレッチング（足首の筋肉、関節など）（図2）

適応：しゃがみ込み動作ができない場合

【4）の④が出来ない人に効果あり】

立った姿勢または椅子に座って、片脚を前に出して上げ、

つま先を持ち上げて下ろす動作を1秒に1回のペースで

15 秒×4セット行います。



図2：坂本健人ほか：日本臨床スポーツ
医学会誌 2012 より引用

3. 肩周りのスタティックストレッチング（図3）

適応：肩関節の挙上（両腕をバンザイ）が完全にできない場合 【4）の②が出来ない人に効果あり】

壁に対し両脚を肩幅くらい広げて立ち、

頭ぐらいの高さに両手をついた姿勢から、

ヒザとヒジはしっかり伸ばして

胸を下に向かって押し出します。

20 秒静止×2～3セット行います。

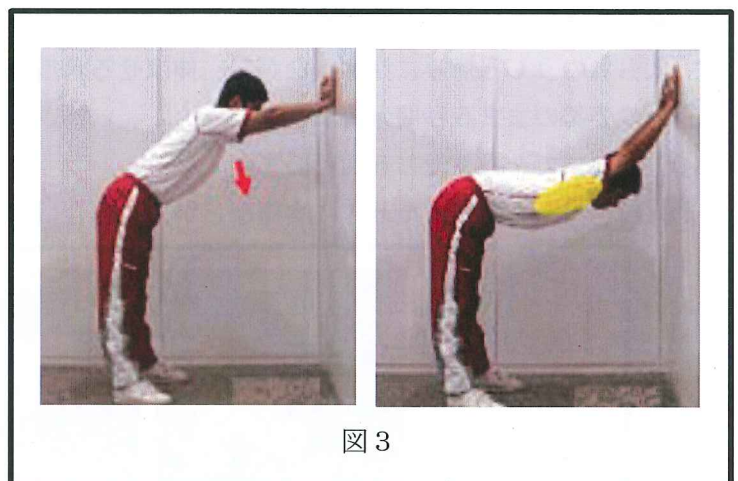


図3

4. 片脚立ちの運動（図4）

適応：片脚立ちができない場合 【4）の③が出来ない人に効果あり】

両脚をフロアにつけて立ったスタートの状態から

片脚をフロアから離し上げていきます。

上げる高さで強度の調節が可能です。

最初は無理をせず、

少しずつ高く上げて慣らしていきます。

左右の脚、同じように行います。

動作に慣れてきたら、

両手を左右に広げ目を閉じて

バランスを取ってみましょう。

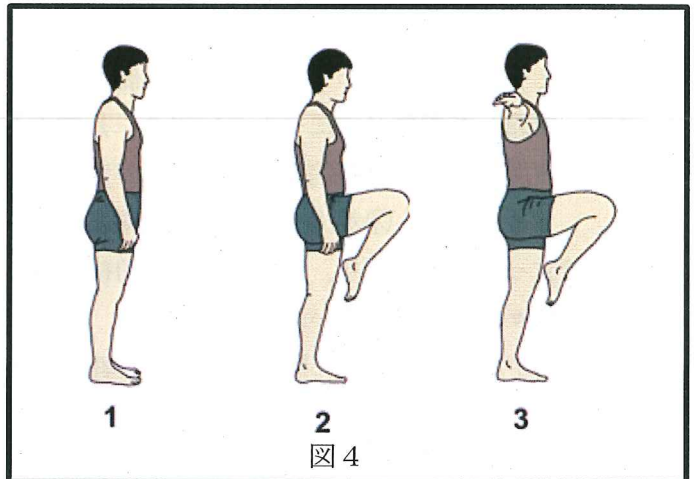


図4

5. スタティックストレッチ（足首やふくらはぎの筋肉など）（図5）

適応：しゃがみ込み動作ができない場合 【4）の④が出来ない人に効果あり】

左右各 20 秒静止×2～3セット行います。

①片脚を立てて座り、そのヒザに腕をのせます。

②曲げたヒザに体重をかけます
ふくらはぎがストレッチされます。



ココがストレッチ

かかとをつけたまま

図5：山崎裕司ら：理学療法科学 2010 より引用

6. ジャックナイフストレッチ（図6）

適応：前屈して指先が床につかない場合

①しゃがんで足首を握り、胸部を太ももに寄せます。

②胸部を太ももにできるだけ寄せ、徐々に足の裏側の筋肉を伸ばします。

太もものうしろ痛みに注意しながら、伸ばせる角度まで伸ばします。

③その姿勢のまま5秒間保持します。

④①～③までを繰り返し5回行います。

※胸部を太ももに寄せたときに腰痛などがある場合は特に無理しないようにしてください。



①



②



③

図6：Sairyo K, et.al: Eur J Orthop Surg Traumatol, 2013 より引用