



福岡医発第 1277 号 (地)
平成 29 年 8 月 9 日

各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 松 田 峻 一 良
(公 印 省 略)

運動器検診問診票等モデルの改訂について

平成 28 年 4 月からの運動器検診の開始に伴い、平成 27 年 12 月 28 日付福岡医発第 2583 号(地)にて、検診で使用する問診票や関連資料等モデル(以下「モデル」)を貴会宛てに提示させていただきました。

今般、昨年度の運動器検診における課題を踏まえ、今後、検診が円滑に実施されることを目的として、会内の委員会等においてモデルの検討を行い、下記のとおり改訂いたしました。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了解いただくとともに、本モデルを活用した検診の実施について教育委員会とご協議いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、本通知は福岡県教育委員会、北九州市教育委員会、福岡市教育委員会及び福岡県人づくり県民生活部私学振興・青少年育成局私学振興課にも通知しておりますことを申し添えます。

記

《運動器検診モデル資料》

- ①平成 30 年度 運動器検診について(校医・養護教諭用)
- ②平成 30 年度 運動器検診の流れ(対象者の抽出)〈資料①のフロー図〉
- ③運動器検診問診票へのご記入のお願い(保護者用)
- ④運動器検診問診票
- ⑤運動器検診問診票(保護者への説明文入り)
- ⑥別紙トレーニング表
- ⑦運動器検診結果のお知らせ

《問診票モデル改訂点》

- ・保護者への「運動器検診問診票へのご記入のお願い」を問診票内に記載したモデルを作成。
 - ・保護者記入欄の全ての項目に、医療機関受診歴の記入枠を追加。
 - ・学校医が記入する所見の全ての項目に「正常範囲」、「管理中」の項目を追加。
 - ・問診項目1) のイラストを、女の子から男の子に変更。
 - ・問診項目4) の①片脚立ち、②しゃがみこみは、昨年まではできなければ家庭でトレーニングをするのみだったが、改訂モデルでは所見に「正常範囲」、「経過観察(家庭でのトレーニング)」、「管理中」、「要精密」を追加し、校医が検診する項目として変更。
- (※初年度の問診票モデルでは校医の負担等を考慮し、本項目を校医が検診する項目とせず、「できない」場合は「経過観察(トレーニング表を参照し家庭でのフォロー)」としていたが、全国的には大腿骨頭すべり症、ペルテス病、発育性股関節形成不全(先天性股関節脱臼)、オスグット病、ジャンパー膝(膝蓋骨靭帯炎)等のスクリーニングとして本項目の検診が実施されているため、改訂モデルでは校医が検診する項目として変更。)

平成30年度 運動器検診について

○「運動器検診」について

平成28年度から学校での健康診断に「運動器検診」が導入されました。

「運動器」というのは、骨や関節、筋肉、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。近年、子どもたちの体の状況は二極化していると言われています。小さいころからサッカーや野球などに熱心に取り組み、腰や膝、肩を痛めてしまう子が増えている一方、テレビゲームやパソコンにのめりこんで運動不足となり、バランス能力や筋力の低下、体が硬いなどの運動器の発育不全で怪我をしやすくなったり、肥満や痩せに繋がってしまう子どもたちもいます。このどちらのタイプも、子どもたちの今後に大きく影響を及ぼします。

「運動器検診」とは、こうした運動器の障害や異常を早めに発見し、重症化する前に対処しようとするものです。

なお、学校健診の時間は限られていますので、異常が認められないか、まず保護者の方の目から見て別紙の「運動器検診問診票」に記入していただき、その問診票でスクリーニングを行い、学校医の先生方に子どもたちの様子を診ていただく方法で「運動器検診」を実施したいと考えております。

具体的な検診の流れは下記のとおりです。

○問診票でスクリーニングする整形外科疾患とフォローの仕方

※ 以下は原則であり、個別の対応は校医の判断に委ねられています。

問診1) 脊柱側弯症に関する問診項目

側弯の検診は全員に実施しますが、①～⑤に保護者のチェックがある児童生徒は、より注意深い診察をお願いします。特に、小学4年生以上の女兒については側弯症の発症リスクが高くなりますので入念な診察が必要になります。

○該当項目なし、あるいは保護者のチェックもれの場合でも校医による診察・判断で整形外科への受診が必要と判断された場合は、「要精密」にチェックをお願いします。

○該当項目があり、整形外科を受診している場合

- 1) 側弯症は進行する可能性があります。整形外科の受診結果が「異常なし」でも、受診後時間が経過しており、校医による診察で「正常範囲」とは判断し難く、整形外科への受診が必要と判断された場合は、「要精密」にチェックをお願いします。
- 2) 整形外科の受診結果が「経過観察中」・「治療中」の場合は、「管理中」にチェックをお願いします。

○該当項目があり、整形外科を受診していない場合

校医による診察で「正常範囲」と判断し難く、整形外科への受診が必要と判断された場合は「要精密」にチェックをお願いします。

問診2) 腰や運動器（骨・関節・筋肉など）に関する問診項目

2)－①運動器で1カ月以上痛みが続くもの

2)－②腰椎分離症等のスクリーニング

○痛みや気になるところがない場合 → 「正常範囲」

○痛みや気になるところがあり、整形外科を受診している場合

問診票の受診結果や傷病名を確認していただき、「管理中」にチェックをお願いします。

○痛みや気になるところがあり、整形外科を受診していない場合

「要精密」にチェックをお願いします。

問診3) 運動器の動きが悪いものに関する問診項目

3)－①野球肘等のスクリーニング

3)－②野球肩等のスクリーニング

○動作ができる場合 → 「正常範囲」

○動作ができず、痛みがない場合

「経過観察」にチェックをお願いします。

○動作ができず、痛みがあり、整形外科を受診している場合

問診票の受診結果や傷病名を確認していただき、「管理中」にチェックをお願いします。

○動作ができず、痛みがあり、整形外科を受診していない場合

「要精密」にチェックをお願いします。

問診4) 運動器の発達不全が疑われる者

4)－①片脚立ち

4)－②しゃがみ込み

○動作ができる場合 → 「正常範囲」

○動作ができず、痛みがない場合 → 「経過観察」にチェックをお願いします。

上記の項目がスムーズにできない児童生徒は、運動不足などにより、バランス能力や筋力の低下、体が硬いなどの運動器の発達不全が考えられるため、別紙のトレーニングやストレッチを推奨してください。

○動作ができず、痛みがあり、整形外科を受診している場合

問診票の受診結果や傷病名を確認していただき、「管理中」にチェックをお願いします。

○動作ができず、痛みがあり、整形外科を受診していない場合

「要精密」にチェックをお願いします。

○主な運動器の疾患について

・脊柱側弯症

正常な脊柱（せぼね）は前や後ろから見ると、ほぼ真っ直ぐですが、側弯症ではそれが横に曲がり、多くの場合脊柱自体のねじれも伴います。特発性（原因がわからない）側弯症のうち10歳以降で生じるものは、思春期側弯症と呼ばれ、圧倒的に女子に多く発症します。早期に発見することで、側弯症の進行を防げる可能性があります。進行した側弯症では、美容上の変形や、腰痛や背部痛を伴ったり、呼吸がしにくくなったりすることもあるため、手術が必要になることがあります。特発性側弯症の発生頻度は、装具治療の対象となる側弯症は0.3～0.5%であり、1000人に3～5人いることになります。手術が必要な可能性が出てくる側弯は0.1%以下です。正確な診断には整形外科医による診察とレントゲン検査が必要です。

・腰椎分離症

腰椎分離症は腰の骨が反復するストレスによって分離する状態です。腰椎分離性すべり症は分離症に伴って、椎体がすべる（ずれる）ものです。腰痛のほか、腰の神経が圧迫されると殿部痛（おしりの痛み）や、大腿後面痛（もものうしろに痛み）を訴えます。運動時に痛みが増します。

・オスグッド病

発育期に膝蓋腱が付くすねの骨の部位で繰り返し牽引力が加わって、骨がうまくつかなくなった病気です。頻度の高い障害で、膝痛（走る、ジャンプ、階段昇降）があります。

・野球肘

投球動作によって生じた肘関節痛の総称です。肘の外側にある上腕骨小頭の離断性骨軟骨炎は小学生に多く、中学生以降では内側側副靱帯起始部での剥離骨折や断裂を生じやすいです。10～16歳の投手に多く、投球時、後に肘痛が出現します。骨軟骨が剥離すると引っかかり、肘が動かなくなったり、腫脹が生じたりします。

・野球肩

滑液包炎、棘上筋腱炎、上腕二頭筋腱炎、肩甲上神経麻痺による棘下筋萎縮、インピンジメント（impingement）症候群、上腕骨骨端線障害（リトルリーグ肩）などの投球動作によって引き起こされる、さまざまな肩関節障害の総称です。

・大腿骨頭すべり症

思春期頃に股関節を形成する大腿骨頭が成長線ですべる（ずれる）病気です。股関節や膝、下肢が痛くなります。歩行で痛みが増します。

・ペルテス病

発育期（3～10歳）に大腿骨頭（股の付け根の骨）への血行不良が生じて、大腿骨頭が変形する病気です。股関節痛や膝に痛みがあり、歩行時に増します。

平成30年度 運動器検診の流れ（対象者の抽出）

保護者

① 事前に問診票を記入

養護教諭

② 問診1)①～⑤、2)の「痛みがある」、3)、4)の「できない」に☑や記入がある場合、校医に上申

学校医

③ 校医による運動器検診（側弯症検診は全員に実施）

（校医による診察）

※ 以下は原則であり、個別の対応は校医の判断に委ねられています。

問診1) 脊柱側弯症に関して
発症頻度の高い小4以上の
女子では入念な診察が必要

問診2) 腰や運動器の痛み
に関して

問診3) 運動器の動きに関して

問診4) 運動器機能不全が
疑われるものに関して

該当項目なし

該当項目あり

「痛みはない」☑

「痛みがある」☑

動作「できる」☑

動作「できない」☑

動作「できる」☑

動作「できない」☑

正常範囲
→ 終了

要精密
④へ

整形受診なし
正常範囲
→ 終了

要精密
④へ

異常なし
→ 正常範囲
→ 終了

要精密
④へ

受診結果
経過観察中
→ 管理中
→ 医療機関
にて管理

要精密
④へ

正常範囲
→ 終了

整形受診「いいえ」☑
→ 要精密
④へ

整形受診「はい」☑
→ 管理中
→ 医療機関
にて管理

正常範囲
→ 終了

痛み「いいえ」☑
→ 経過観察
→ 家庭での
フォロー

痛み「はい」☑
→ 要精密
④へ

整形受診「いいえ」☑
→ 要精密
④へ

管理中
→ 医療機関
にて管理

正常範囲
→ 終了

痛み「いいえ」☑
→ 経過観察
→ 別紙トレーニング表
を参照のうえ、家庭
でのフォロー

痛み「はい」☑
→ 要精密
④へ

整形受診「いいえ」☑
→ 要精密
④へ

管理中
→ 医療機関
にて管理

医療機関

④ 精密検査

学校

⑤ 保護者は受診結果を学校に報告

保護者 各位

運動器検診問診票へのご記入のお願い

法律の改正があり、平成 28 年度から学校での健康診断に「運動器検診」が導入されています。

「運動器」というのは、骨や関節、筋肉、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。近年、子どもたちの体の状況は二極化していると言われています。小さいころからスポーツに熱心に取り組む、腰や膝、肩を痛めてしまう子が増えている一方、テレビゲームやパソコンをする時間が長く運動不足となり、バランス能力や筋力の低下、体が硬いなどの運動器の発育不全で怪我をしやすくなったり、肥満や痩せに繋がってしまう子どもたちもいます。このどちらのタイプも、子どもたちの今後に大きく影響を及ぼします。

「運動器検診」とはこうした運動器の障がいや異常を早めに発見し、重症化する前に対処しようとするものです。

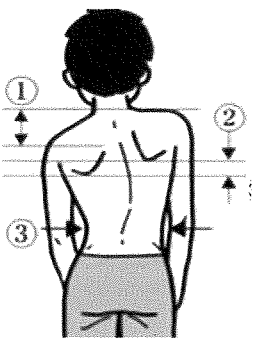
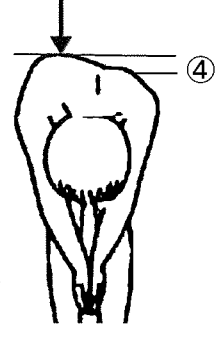
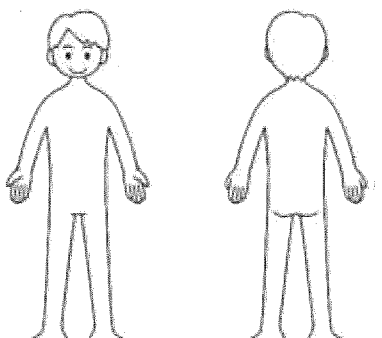
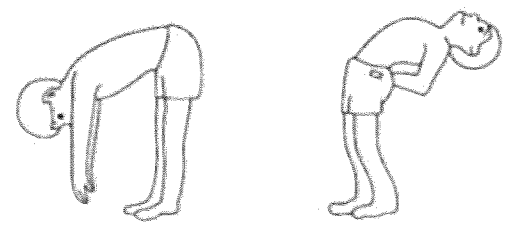
なお、学校健診の時間は限られていますので、異常が認められないか、まず保護者の方に別紙の「運動器検診問診票」に記入していただきたいと思います。それを参考にして学校医の先生方に子どもたちの様子を診ていただきます。

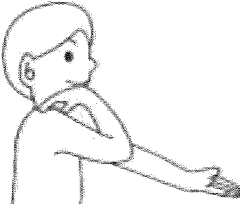
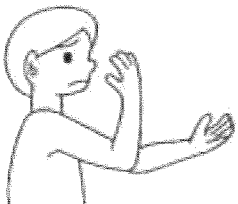
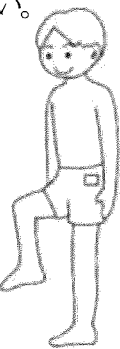
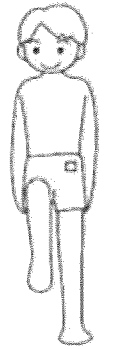
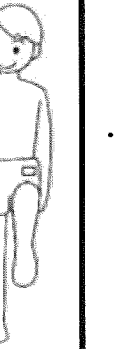
記入方法としましては、問診票の太枠の中の当てはまる項目に○やチェック☑をしていただき、症状等について適宜記入してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

年 組 番 氏 名：

（男・女）

※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。

問診項目	保護者記入欄	所見
1) 脊柱側弯(せきちゅうそくわん)症について …早めの発見が大切！ 立位検査  前屈検査 	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 ☐⑤脊柱側弯症の検査のために、1年以内に整形外科を受診した 医療機関名 () 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 () ☐⑥該当する項目なし	☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
※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) 腰や運動器（骨・関節・筋肉など）について ①運動器（骨・関節・筋肉など）に<u>1か月以上</u> 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。 	☐痛みはない ☐痛みがある ↓ 【症 状】 (どこが) _____ ※左の図に○を付けてください (いつから) _____ (痛みや気になる状態) _____ ・そのために整形外科を受診していますか？ ☐いいえ ☐はい (医療機関名: _____) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 (_____)	☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
②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 ↓ ・そのために整形外科を受診していますか？ ☐いいえ ☐はい (医療機関名: _____) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 (_____)	☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密

問診項目	保護者記入欄	所見
3) 以下の腕の動作を行い, あてはまる項目に☑をしてください。 ①肘を曲げたときに指が肩につきますか? 肘を完全に伸ばせますか?  	☐できる ☐できない ↓ ・痛みがありますか? ☐いいえ ☐はい ・整形外科を受診していますか? ☐いいえ ☐はい (医療機関名:) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 ()	☐経過観察 ☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
②バンザイをして, 無理なく腕が耳につきますか?  	☐できる ☐できない ↓ ・痛みがありますか? ☐いいえ ☐はい ・整形外科を受診していますか? ☐いいえ ☐はい (医療機関名:) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 ()	☐経過観察 ☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
4) 以下の脚の動作を行い, あてはまる項目に☑をしてください。 ①片脚立ちが左右交互に 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 ↓ ・痛みがありますか? ☐はい ☐いいえ ↓ ※別紙トレーニング法を参照してください。 ・整形外科を受診していますか? ☐いいえ ☐はい (医療機関名:) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 ()	☐経過観察 ☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
②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 ↓ ・痛みがありますか? ☐はい ☐いいえ ↓ ※別紙トレーニング法を参照してください。 ・整形外科を受診していますか? ☐いいえ ☐はい (医療機関名:) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 ()	☐経過観察 ☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密



運動器検診問診票（案）

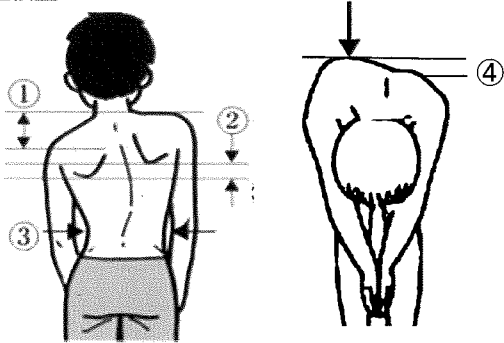
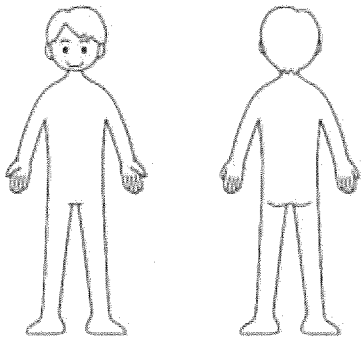
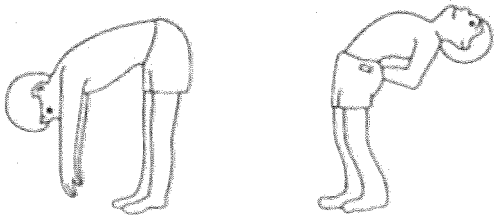
平成 30 年度

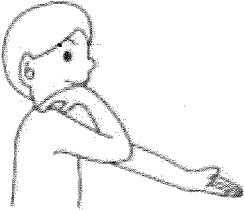
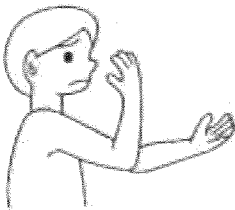
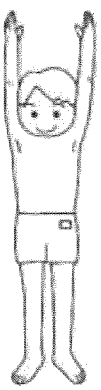
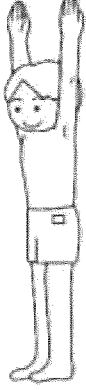
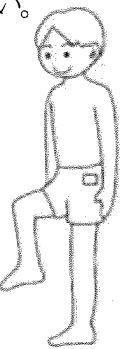
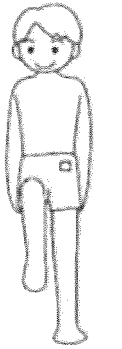
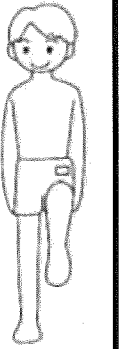
年 組 番 氏 名：

（男・女）

「運動器」というのは、骨や関節、筋肉、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。「運動器検診」はこうした運動器の障害や異常を早めに発見し、重症化する前に対処しようとするものです。学校健診での時間は限られていますので、異常が認められないか、まず保護者の方に「運動器検診問診票」に記入していただき、それを参考に学校医が子どもたちの様子を診ていきます。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し、それ以外の項目については、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。

※太枠の中の当てはまる項目にチェック☑し、適宜、症状等を記入してください。

問診項目	保護者記入欄	所見
1) 脊柱側弯(せきちゅうそくわん)症について …早めの発見が大切！ 立位検査 前屈検査 	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 ☐⑤脊柱側弯症の検査のために、1年以内に整形外科を受診した 医療機関名 () 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 () ☐⑥該当する項目なし	☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
※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) 腰や運動器(骨・関節・筋肉など)について ①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。 	☐痛みはない ☐痛みがある ↓ 【症 状】 (どこが) _____ ※左の図に○を付けてください (いつから) _____ (痛みや気になる状態) _____ ・そのために整形外科を受診していますか？ ☐いいえ ☐はい(医療機関名: _____) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 (_____)	☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密
②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 ↓ ・そのために整形外科を受診していますか？ ☐いいえ ☐はい(医療機関名: _____) 受診結果 (☐異常なし ☐経過観察中 ☐治療中) 傷病名 (_____)	☐正常範囲 ☐管理中 ☐要精密

問診項目	保護者記入欄	所見
3) 以下の腕の動作を行い, あてはまる項目に☑をしてください。 ①肘を曲げたときに指が肩につきますか? 肘を完全に伸ばせますか?  	☐ できる ☐ できない ↓ ・痛みがありますか? ☐ いいえ ☐ はい ・整形外科を受診していますか? ☐ いいえ ☐ はい (医療機関名: _____) 受診結果 (☐ 異常なし ☐ 経過観察中 ☐ 治療中) 傷病名 (_____)	☐ 経過観察 ☐ 正常範囲 ☐ 管理中 ☐ 要精密
②バンザイをして, 無理なく腕が耳につきますか?  	☐ できる ☐ できない ↓ ・痛みがありますか? ☐ いいえ ☐ はい ・整形外科を受診していますか? ☐ いいえ ☐ はい (医療機関名: _____) 受診結果 (☐ 異常なし ☐ 経過観察中 ☐ 治療中) 傷病名 (_____)	☐ 経過観察 ☐ 正常範囲 ☐ 管理中 ☐ 要精密
4) 以下の脚の動作を行い, あてはまる項目に☑をしてください。 ①片脚立ちが左右交互に 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 ↓ ・痛みがありますか? ☐ はい ☐ いいえ ↓ ※別紙トレーニング法を参照してください。 ↓ ・整形外科を受診していますか? ☐ いいえ ☐ はい (医療機関名: _____) 受診結果 (☐ 異常なし ☐ 経過観察中 ☐ 治療中) 傷病名 (_____)	☐ 経過観察 ☐ 正常範囲 ☐ 管理中 ☐ 要精密
②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 ↓ ・痛みがありますか? ☐ はい ☐ いいえ ↓ ※別紙トレーニング法を参照してください。 ↓ ・整形外科を受診していますか? ☐ いいえ ☐ はい (医療機関名: _____) 受診結果 (☐ 異常なし ☐ 経過観察中 ☐ 治療中) 傷病名 (_____)	☐ 経過観察 ☐ 正常範囲 ☐ 管理中 ☐ 要精密

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。

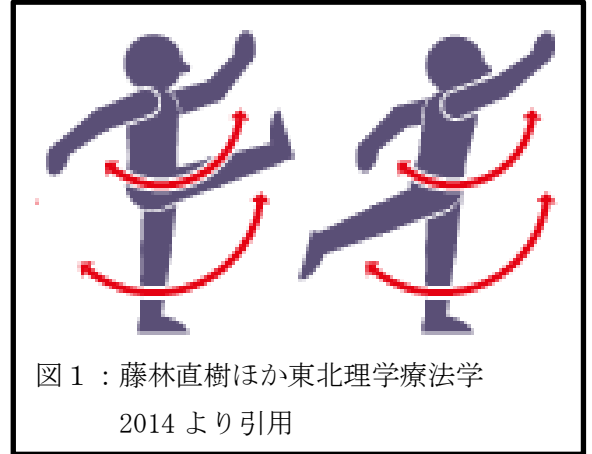


図1：藤林直樹ほか東北理学療法学
2014より引用

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。

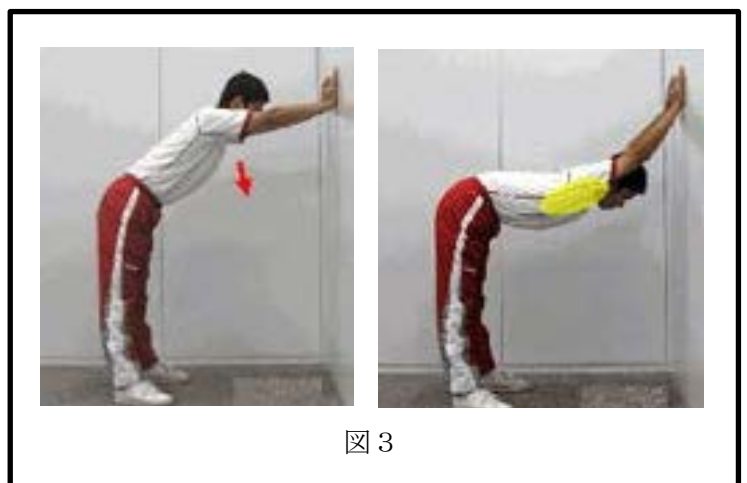
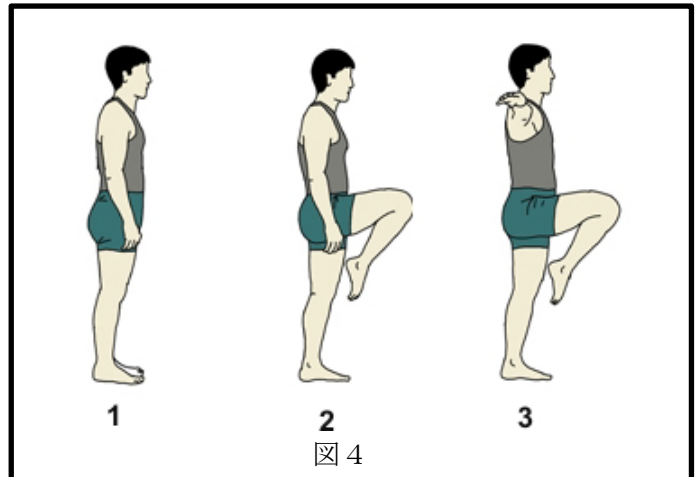


図3

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。



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。



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

保護者様

学校長・園長

運動器検診結果のお知らせ

運動器検診の結果は下記（○印）のとおりですので、お知らせします

1. 下記☑の件につきまして整形外科専門医への受診（新規または継続）をお勧めします
{ ☐ 脊柱側弯症 ☐ 腰部 ☐ 骨・関節・筋肉 ☐ その他（ ） }

※ 受診に際しての注意点

- ①必ずこの通知書と問診票のコピーを持参ください。
- ②受診は保険診療となりますので自己負担が発生します。予めご承知おきください。
- ③受診医療機関については別紙を参考にしてください。
- ④受診後は下記の「運動器受診結果について」を学校または幼稚園へ提出してください。

2. ご家庭で別紙トレーニングを行ってみて、経過を観察してください



2に○印がある場合には、受診結果を提出する必要はありません。

-----キ-----サ-----ト-----リ-----
医療機関担当医師各位

以下の欄の記入につきましてよろしくお願いいたします。

運動器検診結果について

年 組 氏名

診 断（ ）

- ☐ 要治療
- ☐ 要管理
- ☐ 管理不要

備考欄（治療内容、管理期間等、何か特別の指示等があればご記入ください）

※ 学校検診の一環として実施しておりますので、「受診結果」につきましては他の検診と同様に診断書料の徴収は差し控えてくださいますようお願いいたします。

平成 年 月 日

医療機関名

医師名 _____ (印)