

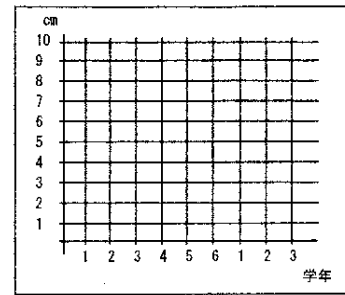
# ヘルス・チェック・シート

氏名

(4回分記入できます)

検査年月日				
身長 (cm)				
体重 (kg)				
体脂肪 (%)				

(成長速度曲線)



※4月の身体測定(前年1年間の伸びを記入)

## (1)タイトネス

(要注意のもののみ記入)

		要注意			
①	FFD (指床間距離)(cm)	(-)			
②	腸腰筋 R (膝上がり)(+,-)L	(+)			
③	大腿屈筋 R (SLR)(°) L	70° ↓			
④	大腿四頭筋 R (尻上がり)(+,-)L	(+)			
⑤	下腿三頭筋 R (足関節背屈)(°)L	10° ↓			

①傍脊柱筋

②腸腰筋



届かないのが(-)



膝かえ姿勢で健側膝が  
上がれば(+)

③大腿屈筋



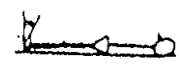
いわゆるSLR(度)

④大腿四頭筋

⑤下腿三頭筋



腹臥位での  
尻上がりで(+)

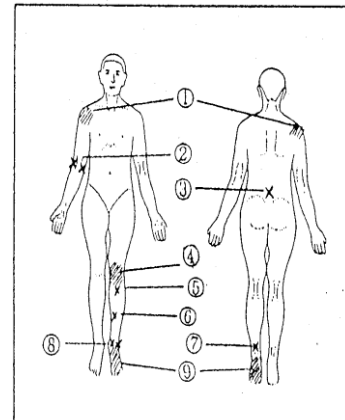


仰臥位伸展位での  
足関節最大背屈角(°)

## (2)圧痛

(+のもののみ記入 例:R+, L+)

①	肩				
②	肘				
③	腰				
④	膝蓋骨				
⑤	脛骨粗面				
⑥	脛骨内側				
⑦	アキレス腱				
⑧	足関節				
⑨	足部				



## (3)重点チェック項目(+のもののみ記入 例:R+, L+)

腰椎屈曲時痛				
伸展時痛				
肩 CAT				
HFT				
不安定性				
肘 ROM制限				

## (4)その他

記載者名				
------	--	--	--	--

### 体幹四肢保持機能テスト

検査年月日	初回	2回目	3回目	最終
① 				
② 	R			
	L			
③ 	R			
	L			

※10秒間保持できれば○、できなければ×