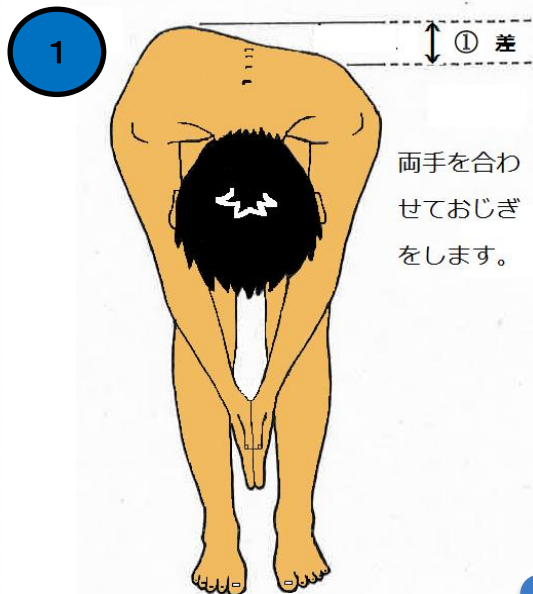


運動器検診

(動き方を参考にしてください)

7 ~ 12 は練習してください。



両手を合わせておじぎをします。

① 背中の高さに左右差がある

② 肩の高さに左右差がある

③ 肩甲骨の高さに左右差がある

④ ウエストラインのくびれに左右差がある

⑤ 胸かくが気になる

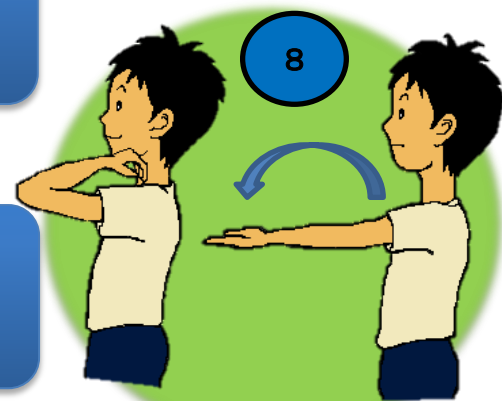
(例) ろうと胸

⑥ (O脚・X脚) 大人の指で5本以上(約10cm)離れている



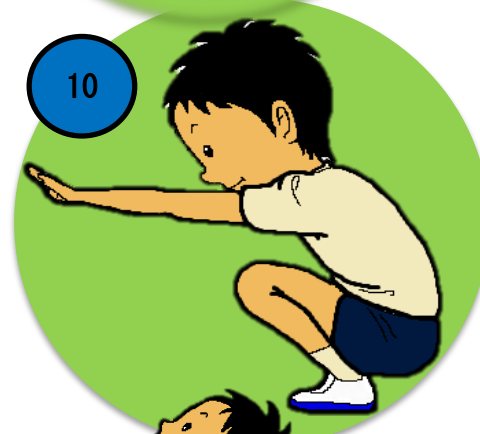
⑦ 前からばんざいした時に痛みがある
または両腕が耳につかない

⑧ 肘を曲げた時に指が肩につかない
または肘をまっすぐに伸ばせない



⑨ 片脚立ちすると5秒以内に足をつく

⑩ しゃがみこむことができない



⑪ 膝を伸ばしたまま前かがみになると
指先が膝より下にいかない

⑫ 背骨をそらした時に腰に痛みがある

仙台市医師会
仙台市教育委員会

