



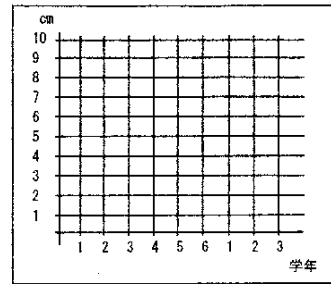
ヘルス・チェック・シート

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

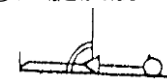


届かないのが(-)



膝かかえ姿勢で健側膝が
上がれば(+)

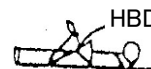
③大腿屈筋



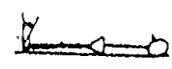
いわゆるSLR(度)

④大腿四頭筋

⑤下腿三頭筋



腹臥位での
尻上がりで(+)

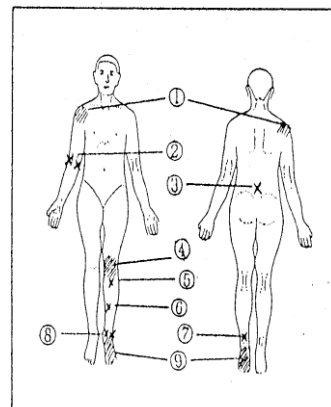


仰臥位伸展位での
足関節最大背屈角(°)

(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×