



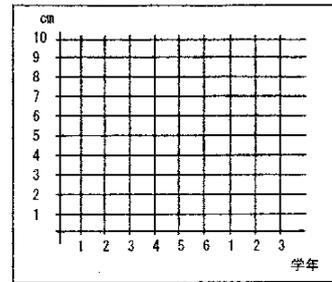
# ヘルス・チェック・シート

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

①傍脊柱筋

②腸腰筋

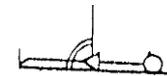


届かないのが(-)



膝かかえ姿勢で健側膝が  
上がれば(+)

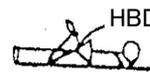
③大腿屈筋



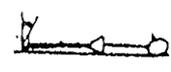
いわゆるSLR(度)

④大腿四頭筋

⑤下腿三頭筋



腹臥位での  
尻上がりで(+)

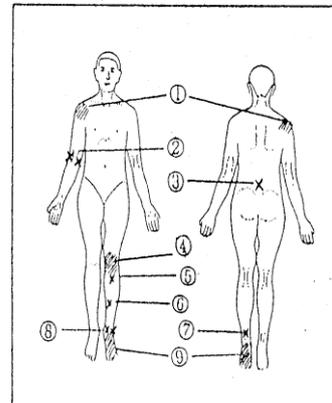


仰臥位伸展位での  
足関節最大背屈角(°)

## (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×