

ほけんだより

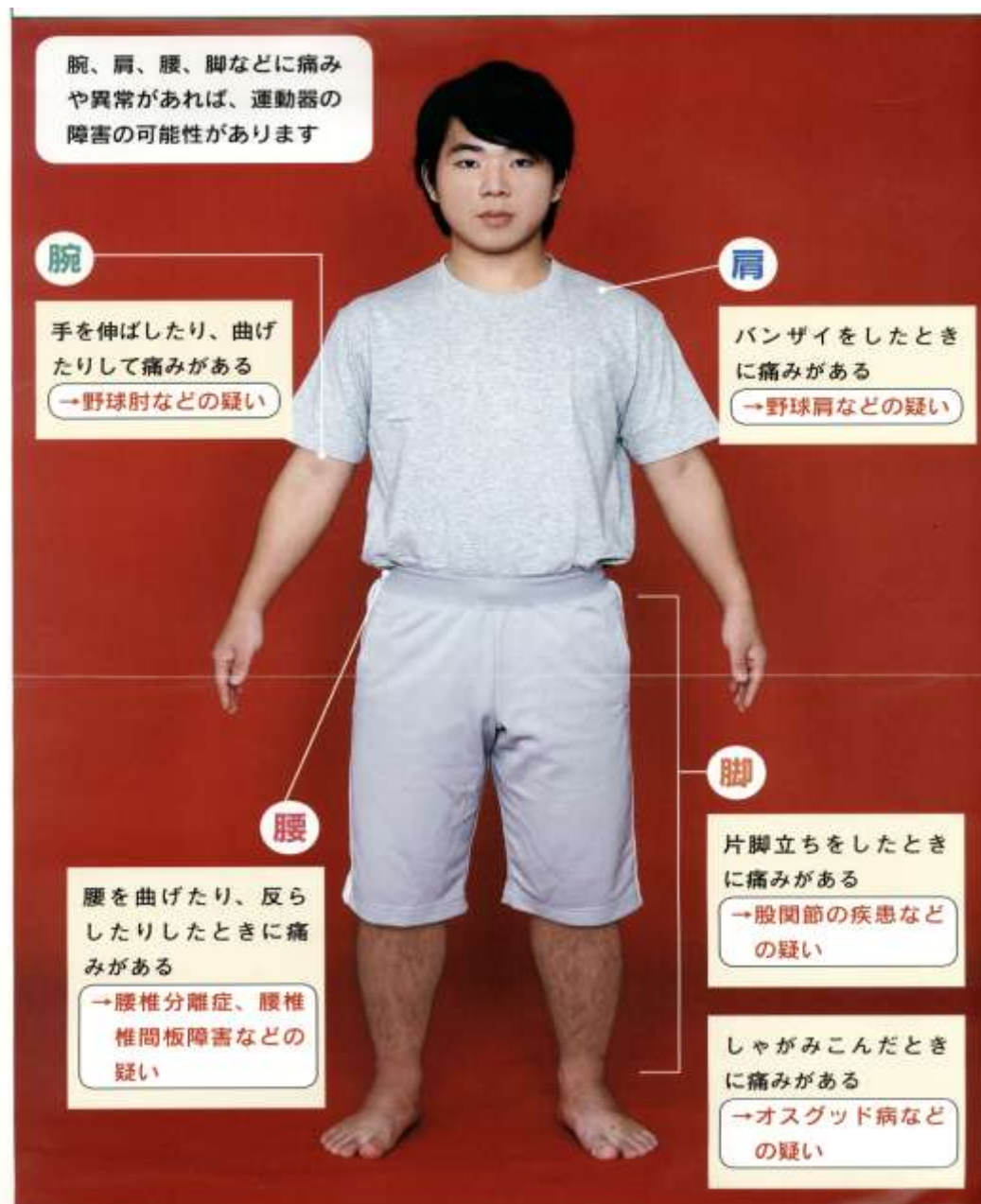
2017年(平成29年)6月1日
福山市立培遠中学校

筋肉・骨・関節などの運動器が正常かどうかチェックしよう

近年、運動をほとんどせず、体の柔軟性に欠ける人がいる一方、部活動などで運動をやりすぎて、筋肉・関節などの運動器に障害が出る人が増えて問題になっています。

昨年度から、学校の健康診断で運動器検診を実施し、痛みや異常などがないかを確認しています。早期に異常を発見し、対策を講じることで、重症化を予防できます。

運動器に係る健康診断の事前問診票において、最も「できない」(いいえ)の回答が多かったのは、(3)①膝を曲げずに前屈して、指先が床に楽につきますか。166名(36.0%)でした。健康診断の結果、それぞれの問診項目において、運動機能を改善するためのプログラムが紹介されています。学校においても、新体力テストの結果を受けて、全体の改善に取り組んでいきますが、ご家庭でもお子さんの運動機能改善のため、プログラム実施についての声掛けや支援をお願いいたします。



腰を曲げたい反らしたいときに、痛みはあるかどうか。



片脚立ちをして体のふらつき痛みはないか。また、その場にしゃがみこんで(足の裏を全部ゆかにつけて)痛みはないか。



手の平を上に向けた状態で腕を伸ばしたとき、肘が完全に伸びない、完全に曲がらないことがあるかどうか。



バンザイをしたときに、両腕が耳につくかどうか。痛みなどの異常があるか。

障害例は、あくまでも可能性なので、正確な検査・診断は整形外科を受診して下さい。

なお、健康診断で痛みや異常を訴えた人には、福山市内の運動器検診に係る2次検診の協力医療機関の資料を同封し、配布しています。