

内科検診の巻

平成28年 特別号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

【バンザイをしてしゃがむ運動】→ゆっくり5回

①足を肩幅に広げ、つま先をまっすぐ前に向ける。両手を大きくバンザイさせた姿勢で棒を持ちしゃがんでいく。(かかどが浮いたり、後転しない範囲まで)

②ゆっくりと初めの体勢に戻る。

※すぐに後転しそうな場合は図16のようにつかまって行う。

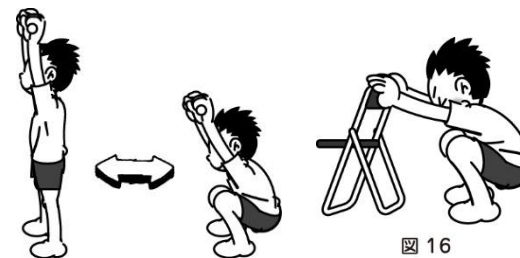


図 15

図 16

今年度より、内科検診に**運動器（骨・筋肉・関節）**による項目が追加されています。これは、**運動不足による機能低下や過度の運動による傷害等をチェック**するものです。すでに痛みがあって受診をしている生徒もいました。特に『**しゃがみ込みができない**』という生徒が38人おり、和式トイレから洋式トイレの普及など現代の環境の変化により、普段の生活でしゃがみ込みの動作が少なくなってきたからなのだろうか…と、考えているところです。

運動器は運動している関節・筋肉・骨に注目する必要があります。今回は、整形外科に即受診ではなく、**ストレッチやトレーニングを行い、経過をみる**ようにしています。この機会にぜひ、**続けて実践**してください。**スポーツ前後のストレッチ**は**パフォーマンス向上とケガの防止**、また、**疲労回復**にも関連していますし、**運動不足の人は、将来のことを考えて、この機会に軽い運動・ストレッチから始めてみてください。**

長先生は、部活動についても全員に質問していました。理由は、①激しい運動による特有の心臓の動きがあること。②アトピーなどの生徒に対して、皮膚の清潔についての助言。そして、③3年間という高校生活を何か打ち込めるものを持って充実させてほしい。という思いからです。通学等で部活動に入ることが難しい人もいるでしょうが、ぜひ、クラスとはちがう人間関係を築いてほしいと思います。また、**普段のみなさんの姿勢**を気にされていました。姿勢が悪さは運動器だけでなく、**内臓の動き**などにも影響があります。**高校生は、胸を張って元気にすごしてほしい**ものです。

☆各学校医さんからのアドバイス及び検診を行っての感想



A【肩周りのストレッチ】

①四つん這いの姿勢になる。

②両手は動かさず、膝を曲げて

おしりを後ろに引く。



図 7

B【太もも前面のストレッチ】※背骨の反りすぎ注意

①壁に手をつけ、片脚立ちをする。

②上げた方の脚を曲げて同じ方の手で持ち、太ももの前が伸びるように後ろに引く。



図 8

C【太もも後面のストレッチ】※背骨が丸まらないよう注意！

①脚を伸ばしたまま、片脚を台等に乗せる。

②太もも後が伸びるのを感じながら、



図 9

D【ふくらはぎのストレッチ】

①壁に両手をつき、脚を前後に開く。

②前に出した方の膝を曲げ、ふくらはぎを伸ばす。

※後ろ脚の膝を曲げる方法とのぼす方法
どちらも行う。

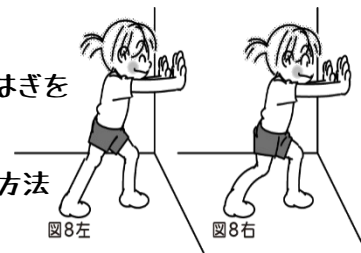


図 8左

図 8右

H【腰割り】

①足幅は身長半分の半分。つま先は45度外向き。両手を上げた姿勢で棒を持つ。

②つま先と膝は同じ方向で腰を落とす。

※骨盤が後ろに傾いたり、背中が丸くならないように注意。

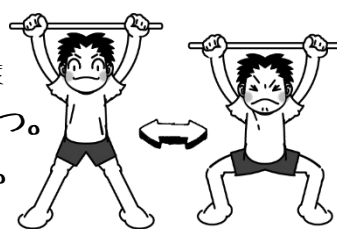


図 14

E【うで振り運動】※体幹がグラつかないように

①足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。

②肘を伸ばしたまま、腕を前後に大きく振る。

肩甲骨から大きく振るよう意識する。

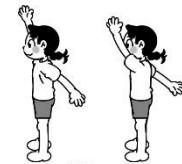


図 9

F【脚振り運動】※身体が前後にならないように

①両手を腰にあて、片脚で立つ。

②膝を伸ばしたままで、前後に大きく振る。

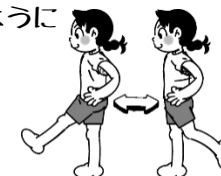


図 10

G【片脚立位運動】※棒が地面と平行になるように

①肩の後ろにくるように両手で棒を持つ。

②股関節・膝関節が90度になるよう片脚を上げる。



図 12

Let's try!! (*^_^*)