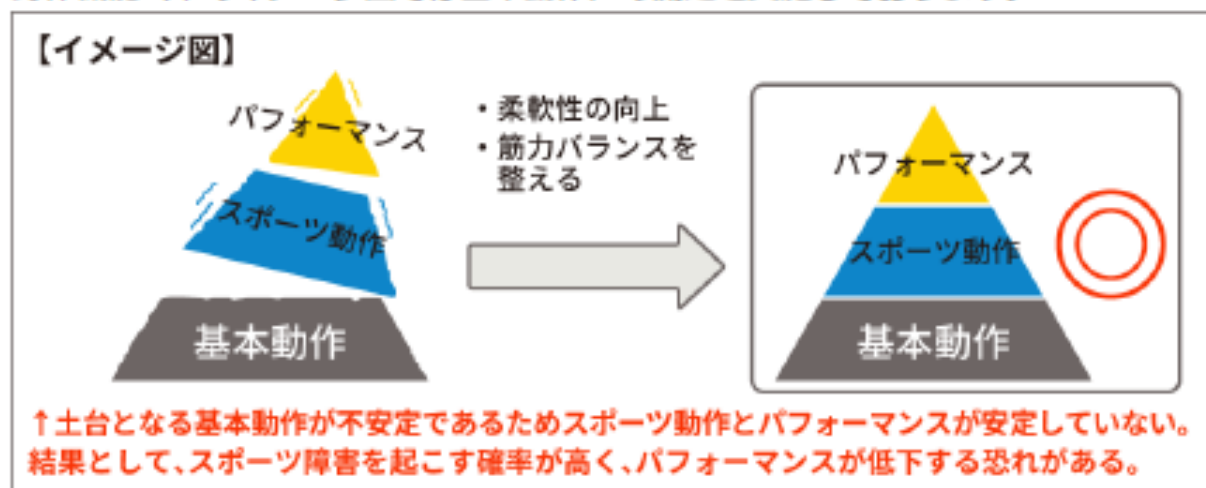


理学療法科よりあなたへ

当院で実施している『メディカルチェック』についてご報告致します。

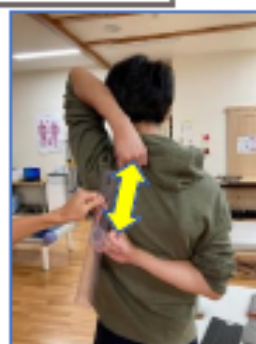
この取り組みは小学生から大人までのスポーツチーム（部活動も含む）の選手に対し、【スポーツ障害】を予防するためにそれぞれの競技特性に合わせた柔軟性や筋力などの身体機能（下のイメージ図では基本動作）の測定を実施しております。



【測定参加者 51 名分の分析結果の一部をご紹介】

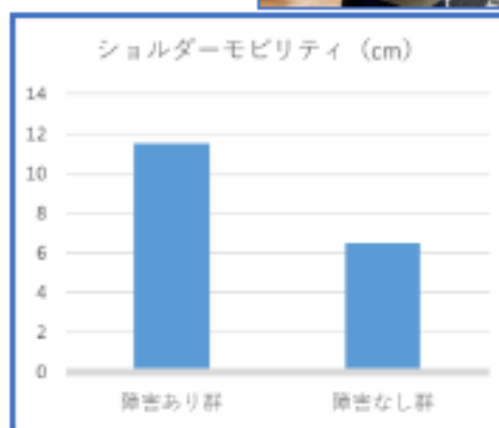
◆ テスト名：ショルダーモビリティ

- ・方法：手を背中側に回して左右の拳の最も近い距離を測定(右写真)
- ・測定結果：測定時に「障害あり・なし」の参加者をそれぞれ2群に分け、各群の中央値を比較すると優位に「障害なしの群が明らかにショルダーモビリティの数値が低く、柔軟性が良好」であることが示されました。(右図参照)



◆ 測定以外の内容：

- ・結果シート作成
- ・結果に伴う改善エクササイズを紹介
- ・各チームの身体機能の傾向を提示
- ・各チームの傾向に合わせたトレーニング提案



◆ ご興味のあるチーム（部活含む）の方は以下 QR コードより詳細をご覧ください



◇お問い合わせ：048-579-5820

◇担当：まつだ整形外科クリニック 三浦
メディカルフィットネス fine 根本