

【タガログ語】運動器（ロコモ Locomo）の状態に関する保健調査票

Survey ng kalusugan ukol sa kondisyon ng Locomo

Petsa ng paglagda Reiya Taon Buwan Araw

学校	年 組 番	氏名
Paaralan	Grade Sec Bilang	Pangalan

※Mangyaring punan ng magulang. Sagutan ng wasto, upang maagang matukoy kung may locomotive syndrome ang bata (LOCOMO※)、Ang impormsyung ito ay gagamitin lamang sa loob ng paaralan.

質問1 現在、取り組んでいるスポーツ（バレエ、ダンス等を含む）

Q1. May sinasalihan bang sports sa kasalukuyan (valley, dance o katulad)

なし Wala ・ あり Meron (スポーツ :)

質問2 現在、整形外科等に通院していますか。

Q2. Sa kasalukuyan, na admit naba ang bata ukol sa orthopedics?

はい Oo ・ いいえ Hindi (疾患名 Uri ng sakit :)

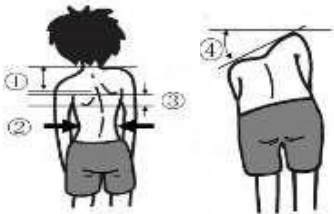
質問3 太枠の中の当てはまる項目の□に☑を付けてください。

Q3. Lagyan ng tsek ang box ayun sa mga sumusunod na sitwasyon

検査項目 Nais alamin na bahagi	保護者記入欄 Kolum na kailangan sagutan ng magulang
----------------------------	---

(1) 脊柱の状態についてお聞きします。(足は肩幅に開きまっすぐ立たせてください)





Nais malaman ukol sa kondisyon ng galugod. (Ibuka ang mga paa ng kasing lapad ng balik at tumayo ng matuwid


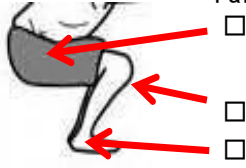

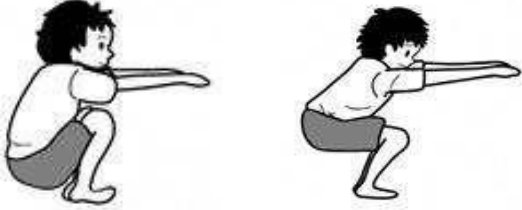
<p>姿勢のチェック：(側弯症など) Pag tsek ng postura：(tulad ng scoliosis) (lagyan ng tsek ang apat na parte)</p> 	<p><input type="checkbox"/> ①両肩の高さに差がある ①Magkaiba ang taas ng magkabilang balikat</p> <p><input type="checkbox"/> ②ウエストライン(腰の脇線)の曲がり方に差がある ②May pagkaiba ang (side waistline) magkabilang waistline</p> <p><input type="checkbox"/> ③両肩甲骨の高さ・位置に差がある ③Magkaiba ang taas ng magkabilang shoulder blades・hindi pantay</p> <p><input type="checkbox"/> ④前屈(前にかがむ)した時に左右の背面の高さに差がある ④Kapag yumuko ay hindi pantay ang magkabilang likurang bahagi.</p>
---	--

(2) 四肢の状態についてお聞きします。(柔軟性、ケガ・使いすぎ、関節の病気など)

Nais naming malaman ang kalgayan ng mga kasukasuan ng bata

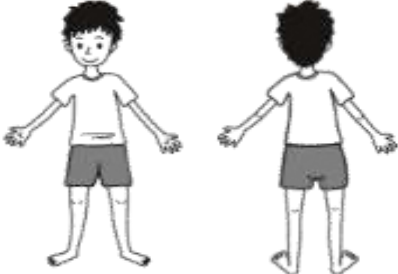
※痛みとは体育等、学校生活を送る上で支障がある痛みをいいます。Ang pagkakaroon ng pananakit sa oras ng P.E ay masasabing sagabal sa pamumuhay sa loob ng paaralan.

<p>① 腰を前に曲げたり、後ろにそらした時に痛みはありませんか? ①Nakakaramdam bang sakit kapag ang baywang ay niyukod paharap, at niyukod patalikod?</p> 	<p>前に曲げたとき / Kapag niyukod paharap <input type="checkbox"/> 痛くない Hindi masakit <input type="checkbox"/> 痛い Masakit</p> <p>後ろにそらしたとき / Kapag niyukod patalikod <input type="checkbox"/> 痛くない Hindi masakit <input type="checkbox"/> 痛い Masakit</p>
<p>② 手のひらを上に向けて腕(ひじを曲げた時、手指が肩につきますか。 ② Kapag itinaas ang braso ng nakapaharap ang palad, naabot ba ang balikat?</p> 	<p>右腕 / Kanang braso <input type="checkbox"/> つく naabot <input type="checkbox"/> つかない Hindi naabot</p> <p>左腕 / Kaliwang braso <input type="checkbox"/> つく naabot <input type="checkbox"/> つかない Hindi naabot</p>
<p>③ 手のひらを上に向けて腕(ひじ)を伸ばした時、ひじがのびますか。 ③ Kapag inunat ba ang braso ng nakaharap ang palad, naiuunat ba ito.</p> 	<p>右腕 / Kanang braso <input type="checkbox"/> のびる naiuunat <input type="checkbox"/> のびない hindi naiuunat</p> <p>左腕 / Kaliwang braso <input type="checkbox"/> のびる naiuunat <input type="checkbox"/> のびない hindi naiuunat</p>
<p>④ バンザイをして腕が耳につきますか。 ④ Lumalapat ba sa tainga ang braso kapag inunat ito pataas. (tulad ng nasa larawan)</p> 	<p>右腕 / Kanang balikat <input type="checkbox"/> つく lumalapat <input type="checkbox"/> つかない hindi lumalapat</p> <p>左腕 / Kaliwang balikat <input type="checkbox"/> つく lumalapat <input type="checkbox"/> つかない Hindi lumalapat</p>

検査項目 nais alamin na bahagi	保護者記入欄 kolum na kailangan sagutan ng magulang
<p>⑤ 脚を動かす(しゃがんだり立ったりする)とき痛みや動きの悪いところはありませんか？ ⑤ Kapag ginalaw ang mga paa (tulad ng pag skwat at pagtayo) nakakaramdam ba ng sakit o hindi maayos?</p> 	<p>【脚の痛み】 Pananakit ng mga paa <input type="checkbox"/> 痛くない hindi masakit <input type="checkbox"/> 痛 masakit</p> <p>Parteng masakit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> 
<p>⑥ 片脚立ちが両足とも5秒以上できますか？ ⑥ Nagagawa bang makatayo ng isang paa lamang, ang magkabilang paa?</p> 	<p>【右片脚立ち】 Pagtayo sa kanang bahagi <input type="checkbox"/> できる nagagawa <input type="checkbox"/> できない hindi nagagawa</p> <p>【左片脚立ち】 Pagtayo sa kaliwang bahagi <input type="checkbox"/> できる nagagawa <input type="checkbox"/> できない hindi nagagawa</p>
<p>⑦ かかとをつけたまましゃがみこみができますか？ Nagagawa bang mag skwat na nakalapat ang mga takong?</p> 	<p><input type="checkbox"/> しゃがめる (かかとをつけたまま) Nakaka skwat (ng nakalapat ang taking)</p> <p><input type="checkbox"/> 痛くないのにしゃがめない, 後ろにころぶ Hindi naman masakit pero tumutumba pa likod</p> <p><input type="checkbox"/> 痛くてしゃがめない Masakit kaya di maka skwat.</p>

質問4 からだのどこかに痛いところや気になるところはありませんか？

Wala kabang nararamdamang sakit o pag aalala sa mga parte ng iyong katawan?

<p>骨、関節、筋肉など運動器について、症状のある部位に○をつけ、その症状について具体的に記入してください。 Lagyan ng bilog ang larawan kung san may sintomas sa buto, kasukasuan, at muscle. At ipaliwanag ng mabuti tungkol sa sintomas na ito.</p> 	<p>【症状】 sintomas</p>
---	----------------------

※ ロコモティブシンドローム (ロコモ) : 運動器の障害

Locomotive syndrome (Locomo) may disability sa pag galaw (muscular motion)

(学校医の指示)

1 専門医の受診を勧める

2 経過観察

3 異常なし

1 Inirekomenda na magpatingin sa espesyalista

2 Kailangan ng follow up

3 Walang problema