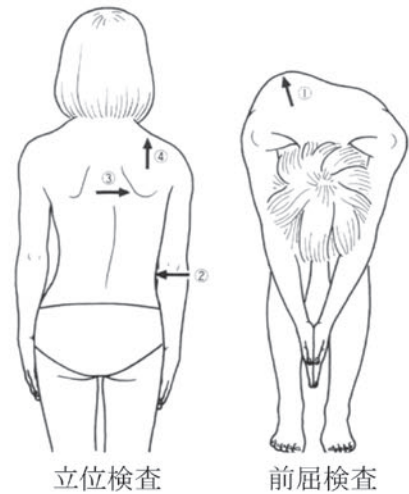


(別紙) 出雲式

1. 脊柱側弯症のチェックポイント

- ① 前屈したときの、背面（肋骨及び腰）の高さに違いがある。
- ② 左右の脇線の曲がり方に差がある。
- ③ 両肩甲骨の高さ・位置に差がある。
- ④ 両肩の高さに差がある。



2. 望ましい服装

第1) 上半身 裸あるいはブラジャーのみ

第2) 出雲式（首かけに改良したゴム紐を使用し、胸がはだけるのを防ぐ）

首かけーゴム紐つき改良：出雲式



- ・単なる「首かけ」は、前屈時に胸がはだけ、側面からの視線を気にするあまり姿勢が乱れやすい。
- ・50cm前後のゴム紐と洗濯バサミを用意し、垂れた体操服を洗濯バサミではさみ、身体への密着度を増やす。
- ・内科検診の邪魔にもならず、コストもかからない。

(提案者：出雲医師会学校医部会運動器検診アドバイザー 吉直正俊氏)