



おうちでできる！
スマホで簡単 側弯症チェック

お子さんの背中の様子、気になっていませんか？
専用アダプターを使えば、スマホが
プロも使う測定器に早変わり！

 アダムテスト（前屈テスト）
の正しいやり方を分かりやすく解説します

✓ 理学療法士監修

✓ 写真付きで分かりやすい

✓ 今日から始められる



1 アダムテスト（前屈テスト）とは？

💡 側弯症を見つける基本検査

アダムテストは、側弯症（背骨が横に曲がる状態）を早期発見するための、最も基本的で重要な検査方法です。学校の健康診断でも実施されています。

🔍 何をチェックするの？

前かがみになったときに、背中に左右差のある盛り上がり（ハンブ）が出ていないかを確認します。この盛り上がりが**5～7度以上**あると、側弯症の可能性が高くなります。

📱 スコリオメーターアダプターって？

スマホに取り付けるだけで、背中の傾き（角度）を正確に測れる専用アダプターです。

- 簡単：スマホをセットするだけ
- 正確：医療現場と同じ方法で測定
- 記録：スマホアプリで測定し角度を記録
- 経済的：専門機器を買うより断然お得



⚠️ 大切なポイント

このテストは「異常があるかもしれない」というサインを見つけるためのものです。結果が気になる場合は、必ず整形外科や専門医を受診してください。

2 測定の準備と正しいやり方

準備するもの

- スマホ（水平器アプリまたは専用アプリをインストール）
- スコリオメーターアダプター
- 記録用のノートやアプリ
- 明るく平らな場所

服装のポイント

- 背中ラインが見える服装（薄手のTシャツなど）
- 女の子は、タンクトップやスポーツブラがおすすめ
- 髪が長い場合は、束ねておきましょう

測定の手順

① 立ち方

- 足を揃えて、まっすぐ立つ
- 両腕を自然に体の横に垂らす
- リラックスした状態で行う

② 前屈の姿勢

- 両手を合わせて、ゆっくり前に倒していく
- 膝を曲げないように注意
- 背中が丸くなるように、曲げる
- 手は床に向かってまっすぐ伸ばす

③ 測定位置

- 背中が一番高い部分（盛り上がっている場所）に測定器を置く
- 肩甲骨の間から腰の上まで、スライドして測定
- 測定器をしっかり水平に保つ
- 押し込むと数値が異なるため、測定器は把持します

♥ 測定のコツ

- お子さんの目線の高さから、背中を真後ろから見ましょう
- 左右で高さが違う部分があれば、そこを重点的にチェック
- 同じ時間帯（朝など）に測ると、変化が分かりやすいです

3 実際の測定シーン



👁️ この写真のポイント

- 姿勢：膝を伸ばして、股関節ではなく背骨を曲げています
- 測定位置：背中の上（肩甲骨あたり）に測定器を当てています
- 測定器の持ち方：測定器がずれないように左右を均等に持って支えています
- 観察：測定者は真後ろから、背中中のラインを確認しています

📊 角度の目安

- 0～4度：正常範囲
- 5～7度：経過観察またはレントゲンでの確認が必要
- 7度以上：専門医への受診をおすすめ

※ 数値はあくまで目安です。気になる場合は早めに医療機関へご相談ください

📝 記録を続けましょう

月に1～2回測定して、数値を記録しておくことで、変化に気づきやすくなります。成長期のお子さんは特に、定期的なチェックが大切です。

✨ スコリオメーターアダプターを手に入れよう

📱 **スマホで今すぐ購入！**

下のQRコードを読み取ると購入ページに移動します



または、以下のURLにアクセス：

<https://store.shopping.yahoo.co.jp/healthselect/adapterreha.html>

📁 アダプターのメリット

- 自宅で気軽に：病院に行く前に、まず自分でチェックできる
- 定期的な記録：成長に伴う変化を継続的に観察できる
- 専門家レベル：医療現場と同じ方法で測定可能
- 安心の品質：理学療法士が推奨する測定器

💚 こんな方におすすめ

- 成長期のお子さんの姿勢が気になる
- 学校の検診で「要観察」と言われた
- 家族に側弯症の方がいる
- スポーツをしていて、体のバランスをチェックしたい

さらに専門的なサポートが必要な方へ

予防運動ジム UPRIGHTでは、
側弯症の予防・改善に特化した
マンツーマン運動指導を行っています

- ✓ 理学療法士による専門評価
- ✓ ピラティス・ヨガを取り入れた個別プログラム
- ✓ 姿勢改善・体幹トレーニング
- ✓ 保護者の方への丁寧なアドバイス

詳しくは公式HPをチェック！

 be-upright.com



予防運動ジム UPRIGHT

お子さんの健やかな成長を、私たちがサポートします 

 東京・金沢を中心に展開中