

骨盤整体 療玄 (ゆうげん)

身体の歪み【骨盤&背骨のゆがみ】“悪いくせ”チェックシート

1. 鏡に全身を写すと、左右の高さが違う : カバンをいつも同じ肩に下げる
2. 肩こりがひどい : カバンをいつも同じ手に持つ
3. 無意識に腕組をしてしまう : 椅子に座るとすぐに足を組むことが多い
4. 正座よりあぐらで座る事が多い
5. 自宅でテレビを見る時は、横に寝そべっている時が多い : 仰向けて寝るのがつらい
6. デスクワークをしている、または長時間（一日4時間以上）パソコンを使用している
7. 頭痛もちである : 机で作業している時に肩ひじをついたり、背中や腰をねじったりしている
8. 姿勢が悪く、猫背になりやすい。猫背と言われる。 : ポッコリお腹が気になる
9. 片足に重心を傾ける癖がある : O脚である
10. 歩行
: 最近歩くのがおそくなつた : 歩いていて違和感がある : 歩く時の姿勢が悪いと言われた
: 歩くとき明らかに身体のバランスが悪いと感じる : 靴底の減り方がひどい
11. 靴底のへりかたは?
: 片方のかかとが早く減る → 片足に重心が強い傾向
: 外側の減りが早い → O脚の人多い傾向
: 内側の減りが早い → X脚の人多い傾向

【肩こりチェック】

1. 両肩が重く感じる : 首から肩が硬く、張っている : 目が疲れやすい : 頭が重く頭痛がする
2. 手にしびれを感じる事がある : めまいや吐き気を感じることがある
3. 仕事でパソコン作業や車の運転など、同じ姿勢を長時間とる事が多い
4. イスに座るとき、浅く腰かけてイスの背にもたれたり、前かがみで背中を丸めた姿勢になりがちだ
5. 運動不足ぎみで、休日は家でゴロゴロしていることが多い : ストレスを感じることが多い
6. 睡眠不足ぎみで、なかなか疲れが取れない : 枕が合わず、寝苦しいことがある
7. 入浴は湯船につからず、シャワーだけですますことが多い

【腰痛危険度チェック】

1. デスクワーク、車の運転、立ち仕事など、仕事や勉強で長時間同じ姿勢で過ごしている
2. 座るときは、(A) あぐら (B) 横座り (C) 足を組んで腰かける、のいずれかの姿勢が多い
3. 2の姿勢で、左右のどちらの足を上にして座るのか？
(A) 左 : 右 (B) 左 : 右 (C) 左 : 右
4. 自分は姿勢が悪いと思う : 体重が重い肥満ぎみ
5. 日常生活で、中腰の姿勢や腰をひねる動作をすることや、重い物を持つ事がよくある
6. 身体が沈み込むような、柔らかい寝具で寝ている : 朝起きると腰が重く感じることがある
7. 食事を抜いたり深夜に食事をするなど、不規則な食生活をしている : 暴飲/暴食/深酒をよくする
8. ストレスを感じることが多い : 日常生活で15分以上続けて歩く機会はほとんどない
9. 身体は硬いほうだ
10. ゴルフ・テニス・バトミントン・バレイボール・野球・サッカー等、身体を一方向にねじるスポーツをしている。過去にしていた : {スポーツ名}
11. ウォーキングを日課にしたり、休日には軽い運動をするなど、身体を動かすように心掛けている