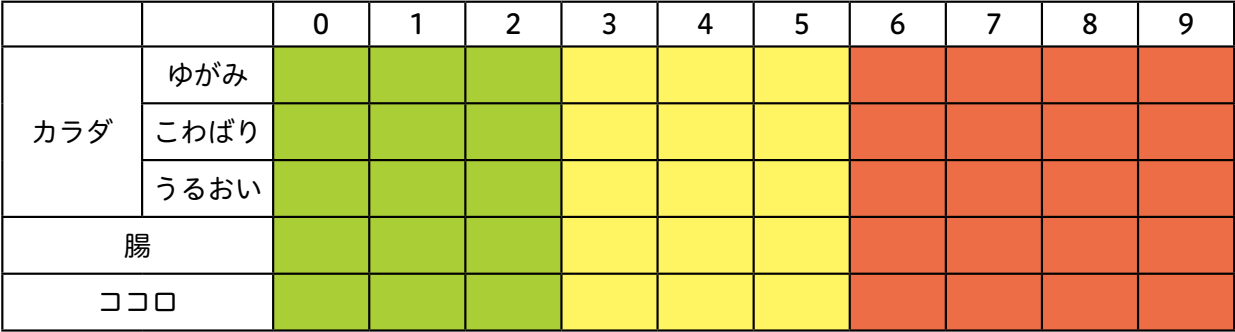


☑ カラダチェックシート

当てはまるものにチェックをしてみましょう

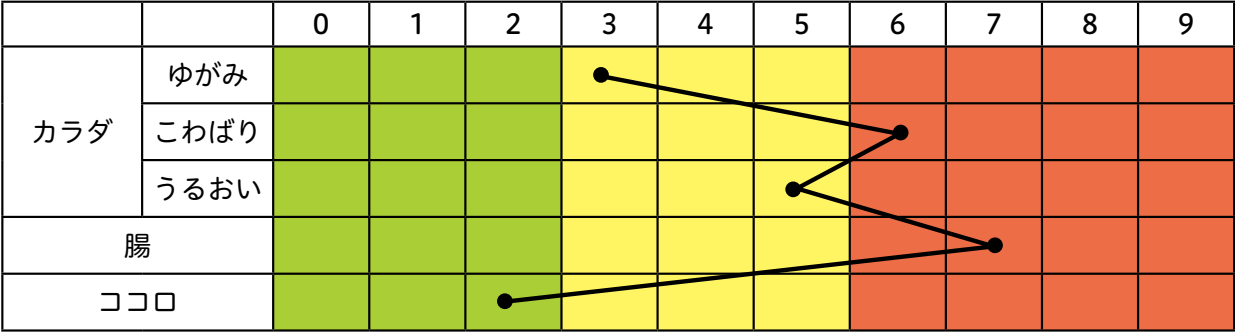
カラダ				腸		ココロ	
ゆがみ		こわばり		うるおい			
							
項目	はい	項目	はい	項目	はい	項目	はい
顔や体が左右どちらかに傾いている	☐	朝起きたとき、体が重く感じる	☐	皮膚が乾燥しやすく、かゆみや粉をふくことがある	☐	排便は毎日スムーズにあるとは言えない	☐
横から見て頭が前に突き出している	☐	手足が冷えやすく温まりにくい	☐	唇が乾燥して皮がむけやすい	☐	便がコロコロしている。硬い・出にくい	☐
肩の高さが左右で違う	☐	首・肩・腰などのこりが慢性的にある	☐	目が乾きやすく、ゴロゴロする・まばたきが増える	☐	ゆるくて不安定な便が続くことがある	☐
靴のかかとの減り方が左右で違う	☐	深く呼吸しにくい呼吸が浅く感じる	☐	鼻の中が乾きやすい、鼻血が出やすい	☐	おなかが張りやすく、ガスがたまりやすい	☐
立ったときに片方の足に重心がかかっている	☐	長時間同じ姿勢でいると動き出しづらい	☐	ニキビや吹き出物が出る	☐	食後におなかがゴロゴロ・痛くなりやすい	☐
そり腰になっている	☐	前屈や後屈がしづらい	☐	手や足の皮膚がかさついている	☐	おなかを触ると冷たい・かたく感じる	☐
ねこ背になっている	☐	急に動くとき体がギクッと固まる感じがする	☐	尿の色が濃い・量が少ない	☐	ストレスが多いと便の調子が乱れる	☐
X脚・O脚が気になる	☐	筋肉がこわばりやすい・関節が硬く感じる	☐	体が冷えたり、気温差で不調を感じやすい	☐	おならが異常にくさい（ゆで卵／すっぱい／焦げ／生ゴミ／カビっぽい／動物小屋）	☐
立って体をひねったとき、右と左で回せる範囲が違う	☐	疲れやすく、体力が続かない	☐	気温差に弱く、自律神経が乱れやすいと感じる	☐	食後に眠くなる・だるくなることが多い	☐
「はい」の合計 個		「はい」の合計 個		「はい」の合計 個		「はい」の合計 個	

チェックがついた個数にポイントをつけ線でつないでみましょう



あてはまるものが 0～2個 現在の状況を維持していきましょう
3～5個 やや不調傾向にあります
6個以上 重度の不調傾向にあります

例)



あてはまるものが 0～2個 現在の状況を維持していきましょう
3～5個 やや不調傾向にあります
6個以上 重度の不調傾向にあります