

## 骨盤整体 癒玄 (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☑

- 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
- 肩こりがひどい  : カバンをいつも同じ手に持つ
- 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
- 正座よりあぐらで座る事が多い
- 自宅でテレビを見る時は、横に寝そべっている時が多い  : 仰向けで寝るのがつらい
- 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
- 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
- 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
- 片足に重心を傾ける癖がある  : O脚である
- 歩行  
: 最近歩くのがおそくなった  : 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
- 靴底のへりかたは？  
: 片方のかかたが早く減る  → 片足に重心が強い傾向  
: 外側の減りが早い  → O脚の人に多い傾向  
: 内側の減りが早い  → X脚の人に多い傾向

#### 【肩こりチェック】

- 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
- 手にしびれを感じる事がある  : めまいや吐き気を感じる事がある
- 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
- 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
- 運動不足で、休日は家でゴロゴロしていることが多い  : ストレスを感じる事が多い
- 睡眠不足で、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
- 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】

- 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
- 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
- 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
- 自分は姿勢が悪いと思う  : 体重が重い肥満
- 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
- 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事が多い
- 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
- ストレスを感じる事が多い  : 日常生活で15分以上続けて歩く機会はほとんどない
- 身体は硬いほうだ
- ゴルフ・テニス・バドミントン・バレーボール・野球・サッカー等、身体を一方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} }
- 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