

あなたは、こんな身体になっていませんか？

当てはまる場所、不調を感じる場所にマルをつけてみましょう

歪み チェック シート

①

あごが上がって猫背
見た目が恰好悪い

②

筋肉に負担がかかり
肩こり・腰痛に

③

垂れた内臓がぼっこり
便秘や月経痛も

④

巡りが悪くなって
冷えやむくみが発生

こんな習慣や、不快な症状はありませんか？

- 足を組む癖がある
- 気が付くと猫背になっている
- パソコンを長時間使う
- 肩や首の凝りがつらい
- 階段を上がるとすぐ疲れる
- バッグをかける肩が決まっている
- よく脚がむくむ
- 冷えがつらい
- 左右の靴のかかとの減りが違う

当てはまる項目が多いほど、歪んでいる可能性が高いと言えます。