

☑ 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 | 項目 | はい |
| 顔や体が左右どちらかに傾いている | <input type="checkbox"/> | 朝起きたとき、体が重く感じる | <input type="checkbox"/> | 皮膚が乾燥しやすく、かゆみや粉をふくことがある | <input type="checkbox"/> | 排便は毎日スムーズにあるとは言えない | <input type="checkbox"/> | 最近よく疲れを感じ、寝てもスッキリしない | <input type="checkbox"/> |
| 横から見て頭が前に突き出している | <input type="checkbox"/> | 手足が冷えやすく温まりにくい | <input type="checkbox"/> | 唇が乾燥して皮がむけやすい | <input type="checkbox"/> | 便がコロコロしている。硬い・出にくい | <input type="checkbox"/> | 急に涙が出たり、気分が沈むことがある | <input type="checkbox"/> |
| 肩の高さが左右で違う | <input type="checkbox"/> | 首・肩・腰などのこりが慢性的にある | <input type="checkbox"/> | 目が乾きやすく、ゴロゴロする・まばたきが増える | <input type="checkbox"/> | ゆるくて不安定な便が続くことがある | <input type="checkbox"/> | イライラしたり怒りっぽい | <input type="checkbox"/> |
| 靴のかかとの減り方が左右で違う | <input type="checkbox"/> | 深く呼吸しにくい呼吸が浅く感じる | <input type="checkbox"/> | 鼻の中が乾きやすい、鼻血が出やすい | <input type="checkbox"/> | おなかが張りやすく、ガスがたまりやすい | <input type="checkbox"/> | 仕事や家事、趣味に集中できない | <input type="checkbox"/> |
| 立ったときに片方の足に重心がかかっている | <input type="checkbox"/> | 長時間同じ姿勢でいると動き出しづらい | <input type="checkbox"/> | ニキビや吹き出物が出る | <input type="checkbox"/> | 食後におなかがゴロゴロ・痛くなりやすい | <input type="checkbox"/> | なにもやる気が起きない日が続いている | <input type="checkbox"/> |
| そり腰になっている | <input type="checkbox"/> | 前屈や後屈がしづらい | <input type="checkbox"/> | 手や足の皮膚がかさついている | <input type="checkbox"/> | おなかを触ると冷たい・かたく感じる | <input type="checkbox"/> | 食欲がない／または過食気味になっている | <input type="checkbox"/> |
| ねこ背になっている | <input type="checkbox"/> | 急に動くと体がギクッと固まる感じがする | <input type="checkbox"/> | 尿の色が濃い・量が少ない | <input type="checkbox"/> | ストレスが多いと便の調子が乱れる | <input type="checkbox"/> | 人と会いたくない、話したくないと感じる | <input type="checkbox"/> |
| X脚・O脚が気になる | <input type="checkbox"/> | 筋肉がこわばりやすい・関節が硬く感じる | <input type="checkbox"/> | 体が冷えたり、気温差で不調を感じやすい | <input type="checkbox"/> | 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） | <input type="checkbox"/> | 小さなことが気になって仕方がない | <input type="checkbox"/> |
| 立って体をひねったとき、右と左で回せる範囲が違う | <input type="checkbox"/> | 疲れやすく、体力が続かない | <input type="checkbox"/> | 気温差に弱く、自律神経が乱れやすいと感じる | <input type="checkbox"/> | 食後に眠くなる・だるくなることが多い | <input type="checkbox"/> | 「自分なんて…」という否定的な思考が多い | <input type="checkbox"/> |
| 「はい」の合計 | 個 | 「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

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| カラダ | ゆがみ | | | | | | | | | |
| | こわばり | | | | | | | | | |
| | うるおい | | | | | | | | | |
| 腸 | | | | | | | | | | |
| ココロ | | | | | | | | | | |

あてはまるものが
0～2個
3～5個
6個以上

現在の状況を維持していきましょう
やや不調傾向にあります
重度の不調傾向にあります

例)

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| カラダ | ゆがみ | | | | | | | | | |
| | こわばり | | | | | | | | | |
| | うるおい | | | | | | | | | |
| 腸 | | | | | | | | | | |
| ココロ | | | | | | | | | | |

あてはまるものが
0～2個
3～5個
6個以上

現在の状況を維持していきましょう
やや不調傾向にあります
重度の不調傾向にあります