

# 体の歪み度自己チェックシート

☆あなたは、いくつ○がありますか？

- 1 モノを食べる時、どちらか片方で噛む。
- 2 左右の視力が極端に違う。
- 3 写真を撮ると首が傾いている。
- 4 バックを下げる肩がいつも同じ。
- 5 イスに腰掛けるとすぐに足を組み。
- 6 横座りをする。
- 7 片足に魚の目、タコができています。
- 8 靴底の外側だけか、内側だけが減る。
- 9 雨の日は、よく片方の足に跳ねが上がる。
- 10 同じ足を捻挫しやすい。
- 11 左右のバストの位置や高さに違いがある。
- 12 口が左右どちらかに上がっている。
- 13 まっすぐに歩けない。

**☆あなたは、いくつ○がありましたか？**

8個以上：大変！今から普段の姿勢や生活習慣を見直してください。

5個以上：体は、心がけ次第で良くも悪くもなります。

どちらもバランス良くすることが大切です。

(一日、5分の基本運動を心掛けてみてください。)