

簡単！健康チェックリスト

ご自分に合ったストレッチ法を見つける前に
以下の質問で当てはまるものに✓をつけてください

- 猫背である、もしくは猫背だと言われたことがある
 - ストレスが溜まっていると感じる
 - 運動不足だと自覚している
 - 緊張しやすいタイプだ
 - なんとなく身体が重だるい、疲れやすい
 - 冷え性である
- 立ち仕事が多い
 - 前かがみになると腰が痛い
 - 仰向けになるのが辛い
 - 股関節や膝・足首に何らかの問題がある（痛み・変形性関節症など）
 - 脚を組む癖がある
 - 脚がむくみやすい
- 肩こりが気になる
 - 上を向くと首や肩が痛い
 - パソコンやスマートフォンを使う時間が長い
 - 左右どちらかの肩が上がっている、もしくは下がっている
 - 胸を張る動作がしにくい（胸や肩甲骨の周りが痛くなる）
 - めまいをおこしやすい
- 頸椎や腰椎の疾患がある（椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・変形性関節症など）