



# 骨盤・O脚チェックシート

骨盤と脚が歪む原因の多くは、日常生活の何気ない習慣の中にひそんでいるもの。  
下記の項目の中であなたに当てはまるものはいくつありますか？  
カウンセリングの際に参考にしますので、プリントアウトしてお持ちください。

- 1 仕事はデスクワーク中心で、普段も身体を動かす機会が少なく、運動不足を感じている
- 2 ハードなスポーツや過度な筋力トレーニングをしていたことがある
- 3 くびや肩などの関節をポキポキ鳴らしてしまうくせがある
- 4 食べ物の好き嫌いが多い
- 5 牛乳や乳製品が特に苦手である
- 6 靴はデザイン重視で選ぶ
- 7 5cm以上のハイヒールをはくことが多い
- 8 靴のかかところが多少すり減っていても気にしない
- 9 立っている時に、休めの姿勢をとっていたり、足をクロスさせていることが多い
- 10 家にいる時にあぐらをかいていることが多い
- 11 子供の頃からいつも座卓で食事をしてきた
- 12 長時間正座をするのが苦痛
- 13 すわる時、ひざ下を左右に開く「ペチャンコずわり」や、両脚を手でかかえ込む「体育ずわり」をしていることが多い
- 14 イスにすわる時はいつも同じ脚を上にして脚を組んでいる
- 15 やわらかいベッド（布団）で寝ている
- 16 枕が合っていないと感じている
- 17 足くびが捻挫しやすい
- 18 きつめの下着をつけている
- 19 バッグをいつも同じ側の肩にかけることが多い
- 20 虫歯を放置している