

## ■チェック・・・《頸椎歪み度チェック&脳幹疲れ度チェック》

《頸椎歪み度チェック》 ※下記の項目をチェックしてみてください

- 首が、左右どちらかに傾いている
- 肩の高さが、左右どちらか下がっている
- 首を動かす時、何処かにで引っかかり（違和感）がある、もしくは痛い
- 首を動かすと自然に音がする、もしくは意図的に鳴らしている
- 手に力が入りにくい（物を落とす）、しびれる
- 気が付くと、脚をよく組んでいる
- 手足が冷えている
- 靴のカカトの減り方が偏っている
- 首、背中をよく寝違える
- 目が疲れやすい、急に視力が落ちた
- ムチ打ち症になったことがある
- 歯の噛み合わせが悪い（アゴを動かすと音がする、口が開きづらい）

《脳幹疲れ度チェック》 ※下記の項目をチェックしてみてください

- 人や物に、ぶつかる、つまづくことが多い
- 風邪をひくと、治りが遅くなってる
- 携帯電話で話すことが多い
- 長時間、パソコンを使うことが多い
- 天候によって体調が左右されたり、痛みが出たりする
- 日中でも、睡魔に襲われることが多い
- 息が止まるような、いびきをかいている
- 朝起きた時に、疲れが抜けていないか、かえって疲れている
- 「自律神経失調症」と、言われたことがある
- 時々、後頭部が重かったり、鈍痛・偏頭痛が出ることもある
- 暴飲、暴食、睡眠不足など、かなりハードな生活も平気だ
- 何もしたくない、気力が出ない（減退する）ことが、よくある

★0～1個 あまり頸椎の歪み、脳幹の疲れは無いようですが、アンダーラインの項目にチェックがあれば、注意が必要！

★2～4個 このチェック数で、1つでもアンダーラインの項目にチェックがあれば、要注意！！

★5個以上 かなり、頸椎の歪み、脳幹の疲れがありますので、是非ご相談ください

合計 \_\_\_\_\_ 個