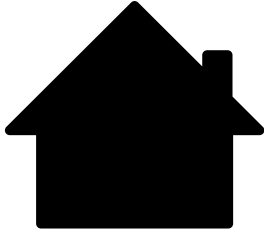


あなたが歪ませている場所は？



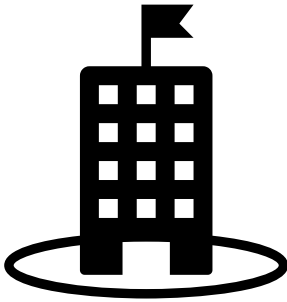
- 当てはまるものに○をしましょう
- ▶ 床生活・テーブル生活
 - ▶ ソファは ある・ない
 - ▶ 座椅子は ある・ない
 - ▶ お風呂のお湯は 満タン・半分
 - ▶ IKEA枕は ある・ない

家の中でよく座る場所はどこ？

・
・
・
・

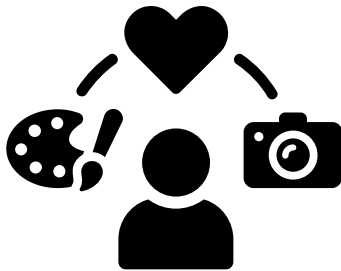


- ▶ 長距離移動は 多い・少ない
- ▶ 誰かの車に よく乗る・乗らない
- ▶ 腰枕は ある・ない



当てはまるものに○をしましょう

- ▶ 座り仕事・立ち仕事
- ▶ 斜めに座ることは ある・ない
- ▶ 座って体を捻ることは ある・ない
- ▶ 職場の椅子は 低い・普通・高い
- ▶ らばーる推奨の骨盤クッションは ある・ない



趣味は何ですか？

よくするスポーツは？

ご自身で選んで使っているツールはありますか？（例）ヨギ棒など

旅行の移動で腰枕を使って、歪み対策はしていますか？ はい・いいえ

◎歪みの豆知識

- ・仙骨調整後は仙腸関節が緩んでいます。歪みやすいので気をつけて。
- ・歪まない姿勢は背筋を鍛えますから背中が筋肉痛になることがあります。
- ・ヨガやストレッチは歪みを取り除けません。座り方をマスターするのが先です。

