■日常生活でのアンバランスチェック

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 鞄をいつも同じ側の腕で持っている | はい | いいえ |
| 床に座るといつも同じ側に横座りしている | はい | いいえ |
| 椅子に座ると脚を組んでいる | はい | いいえ |
| 食事のとき同じ側の歯で噛んでいる | はい | いいえ |
| 靴底の減り方が左右で違う | はい | いいえ |
| よく足裏にタコができる | はい | いいえ |
| テレビやパソコンは正面から見ている | はい | いいえ |
| 平坦なところでよく転んだりつまずいたりする | はい | いいえ |

■静的な身体のゆがみチェック

ゆがみが見られる方向に矢印を記入

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 【立位】  ・上体の体線(左右・前後)  ・腕(長短)  ・腸骨(高低) | 【仰臥位】  ・上体の体線(左右)  ・つま先の開き具合  ・脚(長短) | 【伏臥位】  ・背中の盛り上がり(左右)  ・上体の体線(左右)  ・踵の開き具合 | 【正座】  ・肩(左右)  ・体線の傾き(前後・左右)  ・膝(前後) |
| PRiCO（ぷりこ） さん | PRiCO（ぷりこ） さん |  | カンパニー |