

# 痛み知らずのカラダチェックシート



整体サロンあさひ

藤島 佑人 (ふじしまゆうと)

## 痛み知らずのカラダチェックシート

### 肩 Ver

No	チェック項目	チェック
1	洗濯物を干すときに肩が痛む	
2	夜寝る時に肩が痛む	
3	肩こりや首の痛み、頭痛がひどい	
4	物をもつと肩が痛い	

### 足 Ver

No	チェック項目	チェック
1	歩いたりすると足が疲れる	
2	よく足がむくむ	
3	足に痛みがある	
4	足のケアをする習慣がない	

### 腰 Ver

No	チェック項目	チェック
1	重たいものをもつと腰が痛くなる	
2	いつ腰痛が起こるかわからない不安がある	
3	常に腰が痛い感じがある	
4	腰をケアする習慣がない	

肩が一番多く当てはまった方はこちらをダウンロードしてください。

<https://seitai-asahi.com/shoulder.pdf>

足が一番多く当てはまった方はこちらをダウンロードしてください。

<https://seitai-asahi.com/ankle.pdf>

腰が一番多く当てはまった方はこちらをダウンロードしてください。

<https://seitai-asahi.com/trunk.pdf>

## 《最後に》

本資料は著作権法で保護されている著作物です。

利用に関しては、以下の点にご注意ください。

- 本資料の著作権は、藤島佑人に帰属します。
- 著作権の許可を得ずに、本書の一部または全部を印刷媒体、画像媒体、インターネット媒体、講演会等に、複製、転載、加工、転売する事を禁じます。
- 本資料の内容を実行して、予期せぬ損害が発生した場合、著作者がその結果に対して責任を負うものではありません。
- 上記に違反した場合、法的措置を執る場合がありますのでご注意ください。