

【バランスチェックシート】

お名前 ()

記入日 (令和

足裏の異常が身体にゆがみやズレを起こし、色々な部分の痛みやスポーツ障害を起こす原因となっています。足裏の異常は、自律神経失調症の症状にも関係しています。これらを確認するためにも、下記のバランスチェックシートでチェックをしてください。

5コ以上にチェックが入るとすでに何らかの症状が出ているか、これから出てくる可能性が高い方になります。そのような人はご相談ください。早めの治療をお勧めします。

1	外反母趾・内反小指（小指の内側変形）がある
2	浮き指がある
3	足裏や指の背にタコ、魚の目（皮膚が硬くなっている部分）がある
4	指が曲がってしまい伸びない
5	巻爪になっている
6	扁平足もしくは外側に重心がある
7	足の裏や甲の部分に痛みがある
8	外くるぶしの下部分を押さえると痛みがある
9	歩くときつま先が外側もしくは内側を向いている
10	捻挫しやすく、捻挫を繰り返している
11	大きめの靴を履いている
12	くつ底のすり減り方がおかしい
13	O脚もしくはX脚である
14	ひざを伸ばした時に反り過ぎてしまう
15	骨盤の高さや肩の高さがちがう
16	つまづくことが多い
17	猫背になっている
18	側弯症で背骨が曲がっている
19	噛み合わせが良くない
20	疲れやすい、疲れが中々とれない
21	腰痛、ヒザ痛がある
22	頭痛、めまい、肩こりがある
23	夜、足がつる。もしくはつりそうになる
24	自律神経の症状がある（イライラ、うつ症状）
25	胃腸の調子が悪い（便秘ぎみ、下痢ぎみ）



足裏専門治療院/オレンジ整骨院

基山町宮浦487-7

TEL 0942-85-8857