

## ストレス

心は見えなしかも、ストレスは自覚しているものとそうでないものがあるので分かりにくいのが特徴。でも、ストレスは体を通してみるすることができます。以下はほんの一部ですが今のあなたのストレスをチェックしてみましょう！

- 眠りにくい・途中で起き
- イライラしやすい
- 怒りやすい
- 疲れやすい
- 貧乏ゆすり、歯ぎしりなどがある
- よく風邪をひく
- 便秘・下痢・腹痛など  
消化器系のトラブルがよくある
- 朝すっきり起きれない
- 手足が冷える
- 過食・拒食・偏食してしまう
- 頭痛が定期的にある
- 口内炎がしやすい
- 肩こりがひどい
- ため息がよく出る
- 過呼吸
- くよくよ考えてしまう
- 人のマイナス面を見てしまう
- 今、幸せを感じない

## 腹筋・お腹の力

からだのど真ん中、お腹の力はありますか？特にインナーマッスルの力は大切です。腹筋と背筋のバランスはとれていますか？チェックしてみましょう！

- お風呂掃除がきつい
- たいていは椅子の背もたれを使う
- 和式のトイレを使うのが億劫
- 様式トイレに10分以上いることが多い
- 椅子に座って20秒間両足を上げ続けるのが苦しい
- 片足で上げて15秒以上できない
- 腹筋・スクワットが苦手
- よくつまづく

## 身体的要因

身体の不調、過去・現在の病歴、妊娠の有無を見てみましょう

- 腰痛・膝痛もち
- 冷え性
- 怪我
- 腹部手術の経験
- 妊娠中
- 産後
- 生理中
- 持病あり

## 呼吸の力

今日の呼吸は浅い？深い？など、普段、呼吸を意識して生活していますか？呼吸が浅いと循環が悪く、消化・代謝も落ちてきます

- よくため息をつく
- 肩こり・頭痛がよくある
- 手足の冷えが気になる
- 1日1回、20分以上の運動をしない
- 腹式呼吸のやり方が分からない
- 3階まで息切れせずに階段で登れる

## 正しい姿勢

一日、どんな姿勢で過ごすことが多いでしょうか？正しい姿勢を維持するにはお腹の力が必要です。自己チェックしてみよう！

- 座りっぱなし
- 立ちっぱなし
- 反り腰
- 猫背
- スマホ首
- 足や手を組む癖がある
- 信号待ちの時、左右どちらかの足に体重をのせている
- 電車・バスでいち早く空席を見つけて座る

## 食事の偏り

バランスの良い食事はできていますか？  
以下の項目に思い当たったら要注意！

- 繊維の多い野菜が少ない
- おやつをよく食べる
- 夕食が遅い
- ついつい食べ過ぎる
- 脂っこいものが好き
- 発酵食品が少ない  
(味噌、醤油、納豆、ぬか漬け、甘酒、塩こうじなど)
- 炭水化物が好き(40代以上の方)
- 炭酸飲料・ジュース・など冷たい飲み物が好き
- カフェインが好き
- 果物が好き
- お酒が好き
- 個食が多い
- 冷たいものが好き
- 食事を抜きがち
- 外食店中食がおいしい