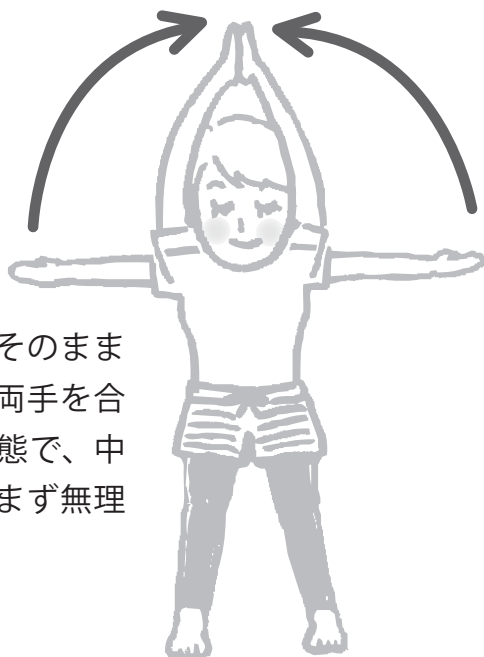


カラダのバランスで見るストレス度チェック

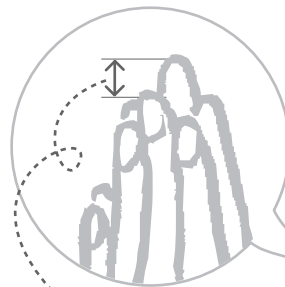
次の3つのテストを行い、3つの質問に答えて、その合計点を出します。

テスト 1



足を肩幅に開いて立つ。そのまま両手を頭の上にあげて、両手を合わせる。手を合わせた状態で、中指の左右差を調べる。力まず無理をせずに行う。

ここがポイント！



中指の左右の差を見る。

【質問】

差が第一関節の長さよりも大きかったか。

- 大きい—3点
- 小さい—2点
- 差はない—1点

テスト 2



椅子に座った状態で両手を頭の上にあげる。テスト1との中指の左右の差を比較する。

【質問】

テスト1との差があったか。

- あった—3点
- なかった—1点



テスト 3

椅子に座った状態で、手の平を胸の前方で合わせる。このときの中指の左右差を比べる。

【質問】

差が第一関節の長さよりも大きかったか。

- 大きい—3点
- 小さい—2点
- 差はない—1点

質問の合計 _____ 点

合計点数	状態	ひとことアドバイス
3	良好	今の生活をキープしましょう。
4～5	要注意	カラダのアンバランスがあるので、ホメオストレッチソロでバランスを戻しましょう。
6～9	警戒	カラダが無理な状態になってきています。「警戒」の人の多くは年齢より老けて見られることが多いので、ホメオストレッチで若々しさも取り戻しましょう。