

◎現在のおおよその体質をお調べします。該当するものに✓を入れて下さい。

- 脾・肺
- 汗かき
 - 髪の毛が細い・若白髪
 - 風邪をひきやすい
 - 顔色が悪い
 - 冷え性
 - やせ型
 - 気力がない
 - 青あざが出来やすい

- 肝
- 頭痛
 - シミ・そばかすがある
 - 胃が痛む
 - 胃やお腹がはる
 - 赤ら顔
 - 下痢と便秘を繰り返す
 - ゲップやおならが多い
 - 神経質

- 肝・心
- やせぎみ
 - 抜け毛がある
 - 足が痺る
 - 白髪がある
 - 目がかすむ
 - 肌に艶がない
 - 爪が割れやすい
 - 肌がカサカサ

- 肝・心
- シミやそばかすが自立
 - 便秘がち
 - 肌がくすむ・黒ずむ
 - 肌が乾燥気味
 - 唇や歯茎の色が紫
 - 肩こり
 - おできやしこりが出来やすい
 - 血管がクモの巣状に浮き出ている

- 心・肺・腎
- 顔がほてる
 - 髪がバサついている
 - 眼や鼻、唇が乾燥している
 - 不眠
 - 空咳が出る
 - 肌がカサカサ
 - 便秘
 - やせ型

- 腎・心・脾
- めまいがする
 - ニキビ・吹き出物がある
 - 体脂肪率が高い
 - 肌が脂症
 - 頭が重い
 - むくみやすい
 - 汗や鼻水が出る
 - 身体が重だるい

◎生活習慣についての質問です。該当するものに✓を入れてください

★主に座る場所は何処が多いですか？

- 椅子
- 床
- ソファ
- 座椅子
- 健康器具
- その他

★どのように座ることが一番多いですか？

- 正座
- あぐら
- 横座り
- 足を組む
- 足を伸ばす
- 三角座り
- 座らないでソファに寝転ぶ
- 座らないで床に寝転ぶ
- その他

★仕事をしていますか？

- いいえ
 - はい
- 業種：_____

★就寝時によくとる体勢はどれですか？

- 仰向け
- 横向き
- うつ伏せ
- 自身の腕で枕
- その他

★パソコンは使用しますか？

- いいえ
 - はい
- 一日で 一時間以内 ・ 1～5時間以内 ・ 5時間以上

★和裁、洋裁、パッチワーク等の細かい作業の趣味はありますか？

- いいえ
 - はい
- 具体的に（ _____ ）

★最近、運動をしていますか？

- していない
- 気持ちはあるが出来ない
- 時々行う
- ほぼ毎日行う

★テープやクリームで肌が荒れたことはありますか？

- いいえ
- はい

以上で質問は終わりです。お疲れ様でした。 しばらくお待ちください。