

# せぼねセルフチェックシート

このシートを使ってせぼねの健康状態を自己チェックしてみましょう。

## せぼねチェック①～総合～ 片足立ちで何秒耐えられますか？

15秒以上ラクラク！	<input type="checkbox"/>	Good！その調子！！
10～15秒	<input type="checkbox"/>	まあまあ、すこし不安ですが・・・
5～10秒	<input type="checkbox"/>	黄信号、せぼねドックで精密検査を！
5秒以下	<input type="checkbox"/>	ふらつきは脊髄障害等が疑われます

## せぼねチェック②～腰椎～

1. 腰痛がある	1点
2. 下半身にしびれがある	2点
3. 足の感覚が鈍い、動かしにくい	3点
4. 長い時間立ったり座ったりするのが辛い	2点
5. 長い時間歩けない	2点
6. さっと起きたり、立ち上がったり出来ない	1点
合計 <input type="text"/>	/ 11点

## せぼねチェック③～頸椎～

1. 首、肩がこる、痛い	1点
2. 腕や手にしびれがある	2点
3. 腕、手の感覚が鈍い、動かしづらい	3点
4. タオルをしぼれない	2点
5. 首を回して後ろが向けない	1点
6. 物がつかみにくい、よく落としやすい	2点
合計 <input type="text"/>	/ 11点

0～2点	Good！その調子！！
3～6点	手足の感覚や動きの異常は要検査
7～11点	せぼねの病気あり、要検査・要治療

せぼねチェックの結果はいかがでしたか？

詳細かつ精密な脊椎・脊髄ドックにより脊椎と脊髄の状態が判明します。

