

体質別オススのエクササイズと、ライフスタイル

スタジオヘルスタ

気・血・水タイプ別体質チェック表

オススの運動の仕方を考える為のチェック表です。

気・血・水の病変を、具体的な自覚症状におきかえまとめました。

気になる症状をチェックしてください。

チェックが多かったタイプのエクササイズと漢方養生生活を実践してみましょう。

時期によって違ったり、二つのタイプを持ち合わせる場合もあります。

気虚		気滞		血虚		瘀血		水滞	
<input type="checkbox"/>	疲れやすく、体力がない	<input type="checkbox"/>	ストレスが多い	<input type="checkbox"/>	皮膚がカサカサする	<input type="checkbox"/>	慢性的に同じ部位に刺すような痛みがある	<input type="checkbox"/>	痰がからみやすい
<input type="checkbox"/>	倦怠感が強くやる気がなかなか出ず、話すことさえ億劫になることがある	<input type="checkbox"/>	イライラしやすく、怒りっぽい	<input type="checkbox"/>	顔色が悪くつやがない(白い)	<input type="checkbox"/>	顔色がどす黒い	<input type="checkbox"/>	喘鳴
<input type="checkbox"/>	カゼをひきやすい	<input type="checkbox"/>	抑うつ傾向(気分がふさいでゆううつになりやすい)	<input type="checkbox"/>	毛髪が薄く、パサついている	<input type="checkbox"/>	目の下にクマができる	<input type="checkbox"/>	重苦しい痛みがある
<input type="checkbox"/>	下痢をしやすい(泥状便がある)	<input type="checkbox"/>	緊張したり怒ったりすると具合が悪くなる	<input type="checkbox"/>	爪がもろく色が薄い	<input type="checkbox"/>	唇がチアノーゼ(青紫)色	<input type="checkbox"/>	身体が重くだるい
<input type="checkbox"/>	顔色が白っぽい	<input type="checkbox"/>	拒食・過食を繰り返す	<input type="checkbox"/>	眠れない・夢が多くて熟睡できない	<input type="checkbox"/>	冷え、のぼせがある	<input type="checkbox"/>	むくみやすい(特に下半身)
<input type="checkbox"/>	手足が冷えやすい、寒がり	<input type="checkbox"/>	お腹、わき腹がはる	<input type="checkbox"/>	しもやけ・あかざれになりやすい	<input type="checkbox"/>	下腹部を押すと痛みがある	<input type="checkbox"/>	めまい・吐き気
<input type="checkbox"/>	手足に力が入らない	<input type="checkbox"/>	のどや胸がつかえた感じがする	<input type="checkbox"/>	動機を感じる事が多い	<input type="checkbox"/>	肌荒れしやすい	<input type="checkbox"/>	立ちくらみ
<input type="checkbox"/>	朝が苦手、食欲もない	<input type="checkbox"/>	のどの下に異物感を感じる	<input type="checkbox"/>	めまい	<input type="checkbox"/>	しみ、アガザでしやすい	<input type="checkbox"/>	朝のこぼり(手足の指や関節)
<input type="checkbox"/>	体を動かすとすぐに具合が悪くなり、横になって休むと楽になる	<input type="checkbox"/>	ため息をよくつく	<input type="checkbox"/>	立ちくらみ	<input type="checkbox"/>	そばかす・くすみになる	<input type="checkbox"/>	胃のぼちゃぼちゃ音
<input type="checkbox"/>	むくみ 汗が出ない 尿が出ない	<input type="checkbox"/>	げっぷが出やすい	<input type="checkbox"/>	手足がしびれる	<input type="checkbox"/>	打撲やむち打ち症の経験がある	<input type="checkbox"/>	水溶性下痢
<input type="checkbox"/>	汗かきで少し動いただけでも汗ばむ	<input type="checkbox"/>	めづられるような頭痛がおこりやすい	<input type="checkbox"/>	動きがにぶくなる	<input type="checkbox"/>	口渇あるが大量に飲めない	<input type="checkbox"/>	軟便傾向にある
<input type="checkbox"/>	出血症状(鼻血や不正出血)	<input type="checkbox"/>	変動性・遊走性の痛み	<input type="checkbox"/>	目が疲れやすい	<input type="checkbox"/>	冷房の冷えに弱い	<input type="checkbox"/>	車酔いしやすい
<input type="checkbox"/>	尿が薄くて多い、頻尿	<input type="checkbox"/>	排ガスで楽になる	<input type="checkbox"/>	視力減退・目がかすむ	<input type="checkbox"/>	肩こりがある	<input type="checkbox"/>	水様の鼻水
<input type="checkbox"/>	食欲があまりない、消化が悪い	<input type="checkbox"/>	排便がスムーズにでない	<input type="checkbox"/>	唇の色が淡い	<input type="checkbox"/>	血中コレステロールや中性脂肪が多い	<input type="checkbox"/>	雨の日に具合が悪くなりやすい
<input type="checkbox"/>	呼吸が浅くて息切れしやすい	<input type="checkbox"/>	排尿困難	<input type="checkbox"/>	大便が乾燥して固い	<input type="checkbox"/>	脂肪肝など内臓に脂肪がつく	<input type="checkbox"/>	脈打つようなズキズキ痛む頭痛
<input type="checkbox"/>	普段から眠気が強い	<input type="checkbox"/>	残尿感	<input type="checkbox"/>	こむらがり	<input type="checkbox"/>	お腹や下半身が冷えやすい	<input type="checkbox"/>	べっとりしたいやな汗をかく
<input type="checkbox"/>	体重の割に体脂肪が多い	<input type="checkbox"/>	体重の増減が激しい	<input type="checkbox"/>	不安感がある	<input type="checkbox"/>	血管が浮き出て見える	<input type="checkbox"/>	胃腸障害を中心とした夏ばて
<input type="checkbox"/>	下半身太りで、上半身はやせ気味	<input type="checkbox"/>	下痢・便秘を繰り返す	<input type="checkbox"/>	物忘れが気になる	<input type="checkbox"/>	背中や腕など上半身にいたるまで全体に太い	<input type="checkbox"/>	毎年、梅雨時期に体調が悪くなる
<input type="checkbox"/>	眼光・音声に力が弱い	<input type="checkbox"/>	食事が不規則になりやすい	<input type="checkbox"/>	イライラしたりぼんやりする	<input type="checkbox"/>	過去に痛めた場所がたびたび痛む	<input type="checkbox"/>	脂肪腫・ポリープ
<input type="checkbox"/>	月経がくると下痢しやすい	<input type="checkbox"/>	月経前緊張症が強い	<input type="checkbox"/>	手足ののぼせや寝汗をかく	<input type="checkbox"/>	婦人科疾患により急に太りだした	<input type="checkbox"/>	頑固なしびれ
<input type="checkbox"/>	月経中は疲れてだるい	<input type="checkbox"/>	女性の場合は月経前に乳房が張って痛んだり、具合が悪くなる	<input type="checkbox"/>	女性の場合は月経血の量が少ない	<input type="checkbox"/>	月経痛が強い	<input type="checkbox"/>	月経前にむくみがひどくなる
<input type="checkbox"/>	月経の期間が長い	<input type="checkbox"/>	月経の周期が遅れがちになる	<input type="checkbox"/>	月経の周期が遅れがちになる	<input type="checkbox"/>	月経量が多く、クーパー状のかたまりがある	<input type="checkbox"/>	おりものが多い
合計(気虚)		合計(気滞)		合計(血虚)		合計(瘀血)		合計(水滞)	

(参考文献：薬日本堂漢方基礎)