

# OCL 式セルフチェック表（基本編）

痛みがなかなか治らないのは痛みが出ているところ＝原因ではないからです。

この表で身体を、**上肢（肩や腕）**、**下肢（股関節や脚）**、**体幹（頭や肋骨）**の3つに分けて、**本当の原因となる身体の歪み**を自分自身で見つけてみましょう。



首を左右に捻る

左右差あり or 捻りにくい

左右共捻りやすい



胸の前で腕をクロスして  
首を左右に捻る

自律神経編へ

変化なし

軽減

上肢



座って首を左右に捻る

変化なし

軽減

下肢



体幹



※QRコードを読み込むと各部の歪みに対応したOCLストレッチを動画で見ることができます。

チェックをして歪みのある部分のOCLストレッチをしてみましょう。

OCLストレッチで歪みが改善し、先程より痛みが軽減したらその歪みが原因です。

セルフチェックやOCLストレッチに関するご質問はLINEでご連絡ください➡



 Oshikata Conditioning Laboratory **【鍼灸整体院 O.C.Labo】**

☎03-3984-5425（13：00-21：00）

