

# OCL 式セルフチェック表（頭蓋骨編）

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。  
この表で頭の歪みを、**頭蓋骨**、**顎関節**、**脳**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。



耳の高さに左右差がある



頭の筋肉の硬さ



硬くない

硬い



脳



口を開けて顎がブレる



ブレない

ブレる



顎関節




頭蓋骨



※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➡



 **Labo** Oshikata Conditioning Laboratory 【鍼灸整体院 O.C.Labo】  
☎03-3984-5425（13：00-21：00）

