

3つの疲れセルフチェック

いくつ当てはまりますか？✓をつけてみましょう。
3つ以上チェックがついたら、心身の「滞在型リカバリー」がおすすめです。

体の疲れ（筋肉・自律神経）

- ☐ 朝起きても体が重い、だるさが取れない
- ☐ 肩こりや腰痛など、慢性的な筋肉のこわばりがある
- ☐ 夜になっても疲れが抜けず、寝ても回復した気がしない
- ☐ 日中に集中力ややる気が出にくい

内臓の疲れ（消化器系）

- ☐ 胃もたれ・便秘・下痢など消化不良が気になる
- ☐ 冷たい飲み物や甘いものをつい摂りすぎてしまう
- ☐ 外食や不規則な食事が多く、胃腸を休める機会がない
- ☐ 食べた後に強い眠気やだるさが出やすい

頭の疲れ（脳・情報処理）

- ☐ スマホやパソコンを見ている時間が長く、目や頭が重い
- ☐ 情報が多すぎて頭の中がごちゃごちゃしている
- ☐ 休んでいるはずなのに、頭の中で仕事や家事のことを考えてしまう
- ☐ 理由もなくイライラしたり、不安感が続く

結果の目安

0～2個：軽度の疲れ。生活習慣を見直すことで改善できる可能性があります。
3～5個：中度の疲れ。部分的なケアだけでなく、体系的なリカバリーが必要です。
6個以上：重度の疲れ。体・内臓・頭を同時に休めるプログラムで根本からの回復を
おすすめします。