

YOUR OIL Five Elements physical states check-up（5行チェックシート）			
木	☐ 目の疲れ・乾燥が気になる	☐ イライラする・怒りっぽい	Wood 1.セレンティ 2.カーム
	☐ めまいを起こす事がある	☐ 頭痛がする	
	☐ 生理不順・生理痛がある	☐ 経血に塊がある	
	☐ 眠りが浅い	☐ 夜更かしや寝不足が多い	
	☐ 肩こりがひどい	☐ 足や顔の筋がよくつる	
	☐ 爪が欠けたり割れやすい	☐ 外食・夜間の食事が多い	
	☐ 毎日飲酒するまたは飲酒の機会が多い	_____個	
火	☐ 頬が赤い・顔がほてる	☐ 動悸・息切れ・不整脈がある	Fire 2.カーム 3.ウォーム
	☐ 眠れない・よく夢をみる	☐ 舌先または舌全体が赤い	
	☐ 最近ろれつが回らない	☐ 常に不安感や焦燥感がある	
	☐ 物忘れが多い	☐ 集中力がない	
	☐ コレステロール過多である	☐ 血圧に異常がある	
	☐ 手足が冷たい	☐ 左の肩や肩甲骨の下が痛い、痺れる	
	☐ 精神的に休まる暇がない	_____個	
土	☐ 胃腸が弱く軟便・下痢しやすい	☐ 手足がだるく力が入らない	Earth 4.タミーイス
	☐ 口内炎がしやすい	☐ 唇が荒れる・割れる	
	☐ 口元に吹き出物がしやすい	☐ 甘いものをよく食べる	
	☐ あれこれ思い悩む事が多い	☐ お腹にガスが溜まりやすい	
	☐ 月経過多・不正出血がある	☐ 上半身もむくみやすい	
	☐ 冷飲食をよくとる	_____個	
	金	☐ カゼや感染症にかかりやすい	
☐ 咳が出る・痰がからむ		☐ 化学薬品を扱う職種である	
☐ 鼻炎・花粉症・蓄膿症である		☐ 多汗または汗をかかない	
☐ 乾燥肌・敏感肌である		☐ 何事も悲観的になってしまう	
☐ 最近涙もろくなった		☐ 下痢または便秘になる	
☐ アトピー性皮膚炎である		☐ 喘息である	
		_____個	
水	☐ 顔色がくすんでいる	☐ 生理不順である	Water 6.フェミニン 7.フィジーク
	☐ 聴力の衰えや耳鳴りがある	☐ 下半身がむくみやすい	
	☐ やる気が起きない・持続しない	☐ 精力減退気味	
	☐ ビールや冷たいものが好き	☐ 膀胱炎になったことがある	
	☐ 足腰がだるい・腰痛がある	☐ 抜け毛や白髪が急に増えた	
	☐ 尿のキレが悪い	☐ 頻尿・夜トイレに起きる	
		_____個	
あなたのタイプ		おすすめのYOUR OIL	