

## 足の反射(バビンスキー反射・プランター反射)チェックリスト

- 偏平足
- 外反母趾
- 爪のトラブル
- バネ指
- 小指が三角
- 内にまた
- よく捻挫をする
- 足がむくむ
- 歩いたり、走ったりするとすぐ疲れる
- 足を引きずるような歩き方
- お尻をふりながら歩く
- 走るのが遅い
- 早歩きが苦手
- 立っているときに、膝がピンと張っている
- 靴が嫌い・靴下をすぐ脱ぎたがる
- 靴下の親指に穴があく
- 集中したら、趾が丸まる
- 集中したら、趾が反り返る
- 集中したら、趾が広がる
- 足の裏を刺激されるとくすぐったい
- 足に痛みがある
- 凸凹を踏むのが不快
- 面倒くさがり
- 地に足がついていない
- 多動
- 将来の見通し、先行きが不安
- 椅子の上で胡坐をくむ／正座をする
- 一步を踏み出すのに時間・エネルギーがかかる
- 新しいチャレンジが怖い
- バランス感覚が弱い(心身とも)
- 暗いところが怖い
- 足裏全体で立てない
- 指に力が入らない
- 趾が開きづらい
- 足が薄い
- 足の甲に筋がなくぷにぷにしている