

ザ ベスト ホームエクササイズ

立位バランス練習

聖マリアンナ医科大学病院 森尾裕志 監修

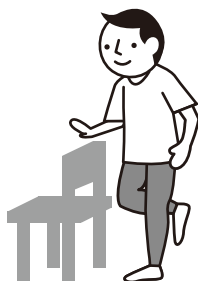
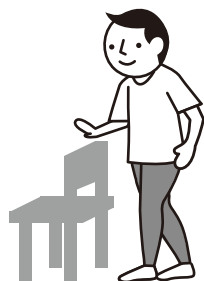
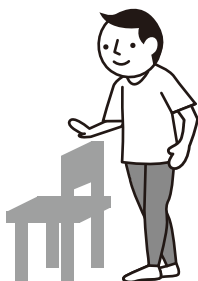
* このエクササイズは、セラピストと相談しながら行ってください
* 机や椅子、壁など、すぐに支えにできるものがあるところで行ってください

立位練習

足を前後に少しずらして立ちます

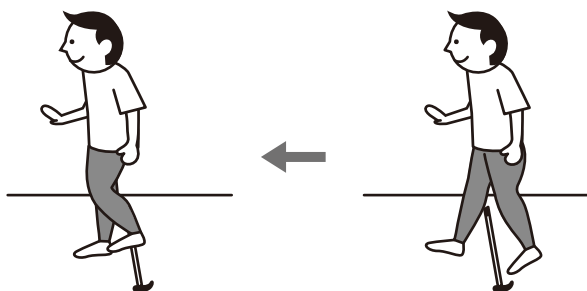
足を前後に揃えて立ちます

片足で立ちます

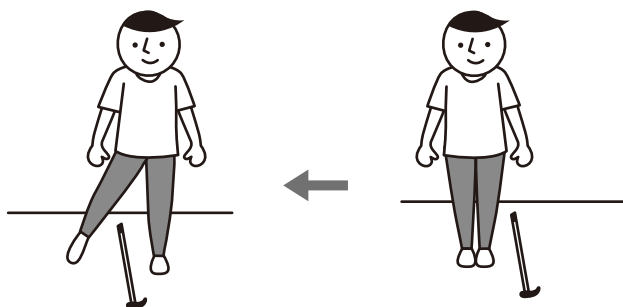


またぎ動作

前後方向へのまたぎ動作を行います



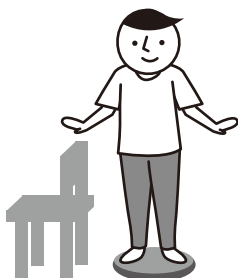
左右方向へのまたぎ動作を行います



バランスボードを使った練習

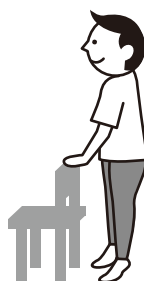
両足立ちで行います

片足立ちで行います



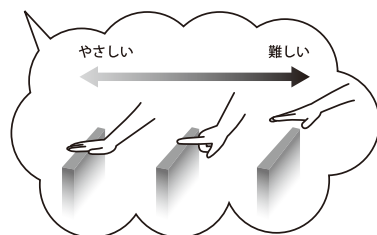
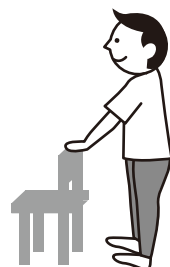
踵上げ練習

椅子などにつかまって行います



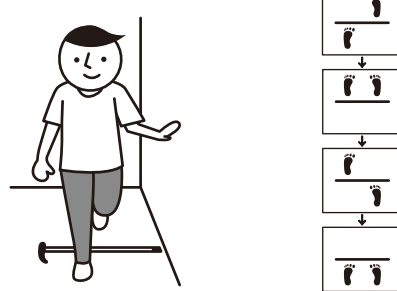
つま先上げ練習

※ 後ろに倒れないように注意しましょう

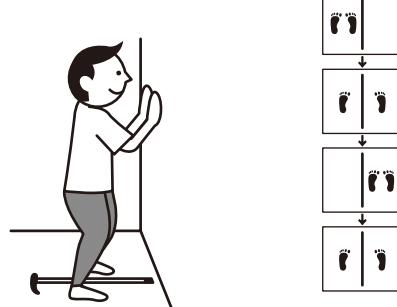


* 歩くのに杖やシルバーカーを必要とする人は、両手をついて行ってください

壁で支えられるようにします

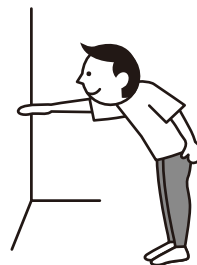


壁で支えられるようにします



前方向へのリーチ動作

対象物に向けてゆっくりと手をのびし、ゆっくり戻ります



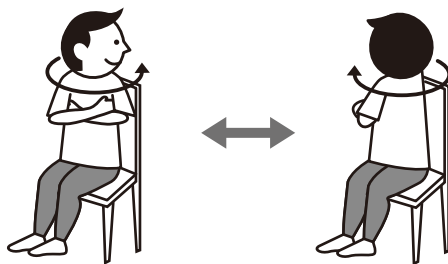
ザ ベスト ホームエクササイズ 座位バランス練習

聖マリアンナ医科大学病院 森尾裕志 監修

* このエクササイズは、セラピストと相談しながら行ってください

振り向き動作

真後ろをみるように、ゆっくり左右へ振り向きます



椅子に腰かけて足上げ

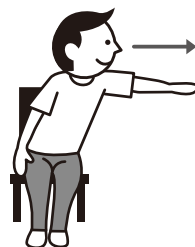
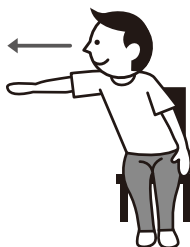
背中を背もたれにつけた状態で
両足を持ち上げます

背中を背もたれから離れた
状態で両足を持ち上げます



横方向へのリーチ動作

倒れないように横に手をのばします
手が上がらない場合には、体を横に倒します



前方向へのリーチ動作

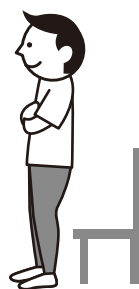
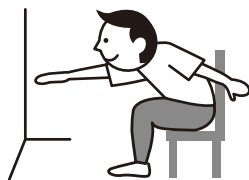
対象物に向けてゆっくり手をのばし、
ゆっくり戻ります

前方向への重心移動

椅子からお尻を浮かす、または浮か
すつもりだけでもよいです

椅子からの立ち上がり動作

勢いをつけずにゆっくり立ち上がり、
ゆっくり座ります

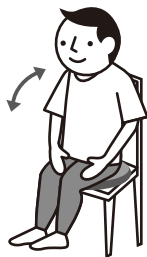


体を前後にゆっくり揺ります

バランスボードを使った練習

体を左右にゆっくり傾けます

両足を持ち上げます



体を上下にゆっくり揺ります

バランスボールを使った練習

体を左右にゆっくり傾けます

片足を持ち上げます

