

# バランストレーニング



## ①片足立ち

### 【運動方法】

壁やイスの近くに立ち、片足を挙げます。

ふらつく方は、壁やイスの背もたれを持って行いましょう。うまくできるようになったら支える指(5本～1本へ)を少しずつ減らしていきましょう。



## ②つぎ足歩行

### 【運動方法】

床の線上や畳のへり等を利用して行います。片方の足のつま先に反対側のかかとをつけるようにして歩きます。

### 《注意事項》

速く歩こうとすると転倒する恐れがありますので注意しましょう。またふらつく方は壁の近くや手すりの近くで行うようにしましょう。



## ④後ろ歩き

### 【運動方法】

まっすぐに立った姿勢から後ろへ一歩ずつ足を引いて行いましょう。

### 《注意事項》

速く歩くと転倒する恐れがありますので必ずゆっくりと行いましょう。



## ⑤横歩き

### 【運動方法】

床の線上や畳のへり等を利用して行うと良いでしょう。横方向へ足を一歩ずつ出して歩きます。

足を出すときはつま先が正面を向いていることを確認して行いましょう。



## ③交差歩行

### 【運動方法】

床の線上や畳のへりを利用して行うと良い。一方の足を横に出し、反対側の足を交差させて歩きます。この時、交差させて出す足は前もしくは後ろどちらでも良いです。

### 《注意事項》

速く歩こうとすると転倒する恐れがありますので注意しましょう。またふらつく方は壁や手すりの近くで行うようにしましょう。



## ⑥ バランスパッドでの片足立ち

### 【運動方法】

裸足で行います。肋木を片手で支えてパッド上に立ちゆっくりと片足を浮かせます。次にバランスがうまく取れたら肋木から手を離しバランスを取ります。

### 《注意事項》

床での片足立ちが安定してできる方でも必ず肋木または手すりのある場所で行いましょう。



## ⑦ エアスタビライザーでの腰部～骨盤周囲筋群の強化

### 【運動方法】

椅子にエアスタビライザーをのせ、その上に腰かける。背筋を伸ばし背もたれから背中を離す。次に前後、左右、左右回りにおしりを動かすようにする。

### 《注意事項》

椅子にエアスタビライザーがきちんとのっているのを確認してから座るようにしましょう。

大きく動かしすぎるとバランスを崩す可能性があるので注意しましょう。