

平衡性を高める

いわゆるバランス能力です。年齢を重ねるごとにバランス能力も低下します。

- 頻度** ● 行いやすい種目を週に2～3回。慣れてきたら、種目、回数を増やします。

1 足裏を鍛える（足部周囲筋群の協調性を高める）

実施方法

- ① 椅子に座り、足の下にタオルや新聞紙を敷きます。
- ② 足指でくしゅくしゅたぐり寄せたり、広げたりします。
- ③ つかんで持ちあげたりします。



- 効果** ● 足の裏全体で床をつかむ感覚が高まり、ちょっとした躓つまずきや多少のふらつきでは転ばないバランス能力が高まります。

2 お尻横の筋肉を鍛える

実施方法

- ① 椅子に浅めに座ります。
- ② 股関節を軸に、脚を交互に開いて閉じます。

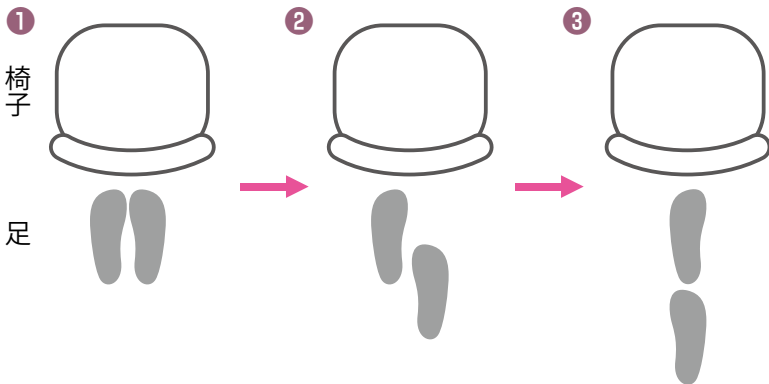
- 効果** ● からだを支える安定感を高めます。



3 立位トレーニング

実施方法

- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ってからだを支え、両足を閉じて立ってバランスをとります。余裕があれば片手、さらに両手を背もたれから離します。
- ② 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ってからだを支え、両足を前後にずらしてバランスをとります。余裕があれば片手、さらに両手を背もたれから離します。足の前後を入れ替えて行います。
- ③ 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ってからだを支え、両足を前後に一直線にして立ってバランスをとります。余裕があれば片手、さらに両手を背もたれから離します。足の前後を入れ替えて行います。



ポーズ時間

- それぞれの姿勢で10～20秒間停止。

ポイント

- ①より②、③の方が難易度は高くなります。