

りはっぴねす

ワンポイント  アドバイス!

バランス感覚を鍛えよう

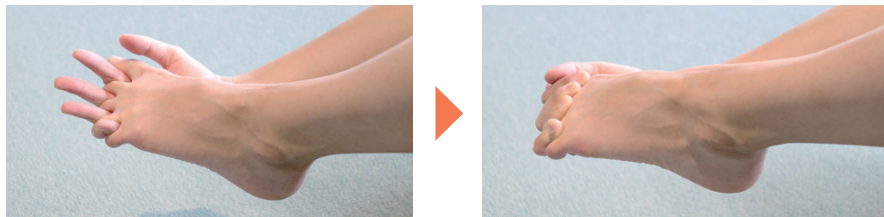
バランス維持機能が低下すると、転倒リスクが高くなります。今回はバランス能力を向上させる、平衡感覚・表在（皮膚）感覚・深部感覚を鍛える方法をご紹介します。



足のうらが地面に触れている、指先で地面を掴もうとする表在感覚

手と足で握手

足先を
敏感に!



- ① 左足の指の付け根の奥まで右の手の指を入れる
- ② 手のひらと足のうらをぴったりつけて、指同士ぎゅっと握り、足首を伸ばす

左右 5 回ずつ



ぐらつくのをまっすぐに保とうとする平衡感覚と、体の姿勢、体を動かす方向や位置などを感じる深部感覚

開眼片脚立ち



目を開けたまま、手を腰にあて、左足をあげる

転倒の危険がある時は、片方の手を机や壁につきましょう

左右それぞれ目標 3 分

挑戦! 3 分が余裕をもって行える人は**閉眼片脚立ち**をやってみましょう

※ 目を閉じると難しくなります
気をつけて行いましょう