

## バランス メニュー ① (教室1~4回目)

(公社)新潟県理学療法士会

### 座位バランス (側方)



両手を広げて座る  
バランスを保ったまま横に手を伸ばす  
5秒保持 反対も5秒 3回繰り返す

【ポイント】骨盤を立てていきましょう

### 座位バランス (前後)



両手を広げ、  
バランスを保ったまま  
身体を前に倒す  
5秒保持  
次に後ろに倒し  
5秒保持  
3回繰り返す

【ポイント】骨盤を立てて  
いきましょう

### 振り向き運動(座位)



片方の腕を上、  
反対側を横に上げる  
横に上げたほうに大き  
く振り向き、戻る  
5回繰り返す  
反対側も 5回繰り返す

【ポイント】振り向きざまの転倒を防ぐ運動

