

バランス メニュー ② (教室5~12回目)

(公社)新潟県理学療法士会

片足立ち



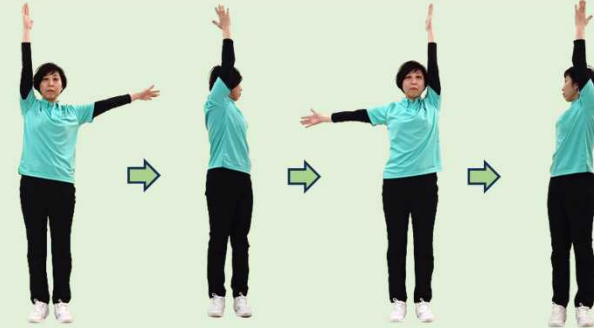
椅子につかまって片足を上げる
背中を伸ばしてピタッと止めその姿勢で20秒 2セット

反対側も同じように、20秒 2セット

【ポイント】

足指を地面につけましょう。
慣れてきたら支えの手を
軽くしてみましょう。
スリッパなどの室内履きは
脱いで行いましょう。

振り向き運動



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、戻す。5回繰り返す 反対も5回

【ポイント】振り向きざまの転倒を防ぐ運動です。
最初は腕を上げずにつかまって行いましょう。

サイドステップ



横に一步ステップ、一旦戻って反対側に一步
両手を大きく広げる 左右に5回ずつ 2セット

【ポイント】最初は小さく一歩から始めて
自信が出てきたらステップを大きくしましょう。

フォワードランジ



前に一步ステップ、一旦戻って反対の足で一步
両手を大きく広げる 左右5回ずつ 2セット

【ポイント】最初は小さく一歩からはじめて
自信が出てきたらステップを大きくしましょう。

