

バランス訓練の3つのポイント

1 自分の体重がかかる動作（立位で行う）

- 座位での運動や自転車こぎ、あるいはストレッチング（筋伸ばし体操）だけでは十分とはいえません

2 水平方向へのできるだけすばやい移動動作



• 速く歩く



• ポール運動
(例：スポンジテニス)



• リズム運動
(前・後・左・右へのステップ)

3 垂直方向への振幅の大きい動作



• 階段昇降



• しゃがみこみ



• 椅子や床からの立ち上がり



• 太極拳