

広報紙

老健まんだ

平成27年11月号 Vol.34 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元 / 社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～バランスパッド～

不安定な足場の中で身体のバランスや筋肉を微妙にコントロールすることによって、神経系の調整力を高める効果があるとされています。つま先での転倒防止の改善、体幹トレーニング、機能トレーニングなどに使用します。



歩行バランス訓練 2

前回は歩行のバランスをよくするための訓練として、横歩きや足をそろえての歩行などをご紹介しました。今回はその続きとして、他の訓練をご紹介しましょう。

一. つま先立ち

一つ目は、つま先立ちです。まっすぐに立って背筋を伸ばしましょう。何もないとバランスを崩すので、片手か、それでも倒れそうな人は両手で何か安定したものにつかまっしてみましょう。回数は十回程度が良いと思います。



二. 片足立ち

二つ目は、片足立ちです。これもバランスが崩れやすく転倒しやすいので、なにか安定した手すりなどを持ちます。左足と右足を交互に三回行いますが、片足で三十秒程度できればよいと思います。



三. 後ろへの足の踏みだし

三つ目は、立った姿勢から足を後ろに一歩下げてから、また元の位置に戻します。これを左足、右足と交互に行ってみましょう。うまくなってくれば、後ろ向きで歩いてみましょう。

バランスを崩しやすいので、くれぐれも手すりなどを持って行いましょう。

