

前庭リハビリテーション



KAMATA IDA
E.N.T. CLINIC

眼球運動とバランストレーニング

① 両手の親指を立てる 目だけを動かす ※ 腕と顔を動かさない



左右



上下



斜め

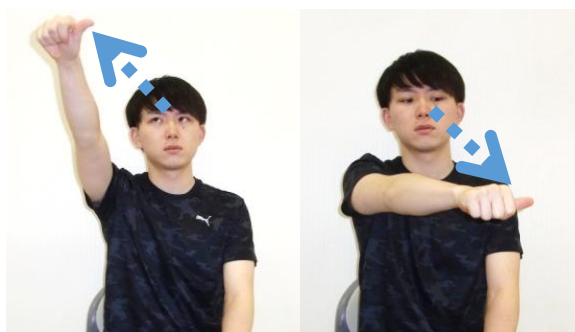
② 腕を動かして、親指を見る ※ 頭を固定する



左右

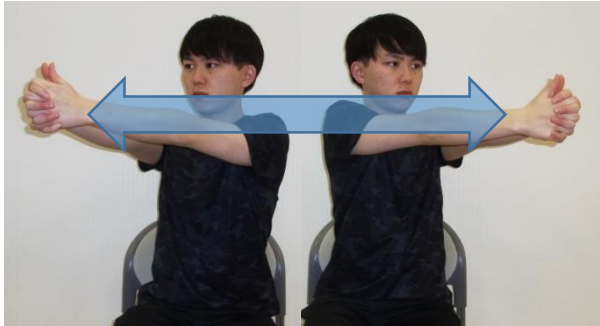


上下



斜め

③ 腕と頭を同じ方向に動かす



左右

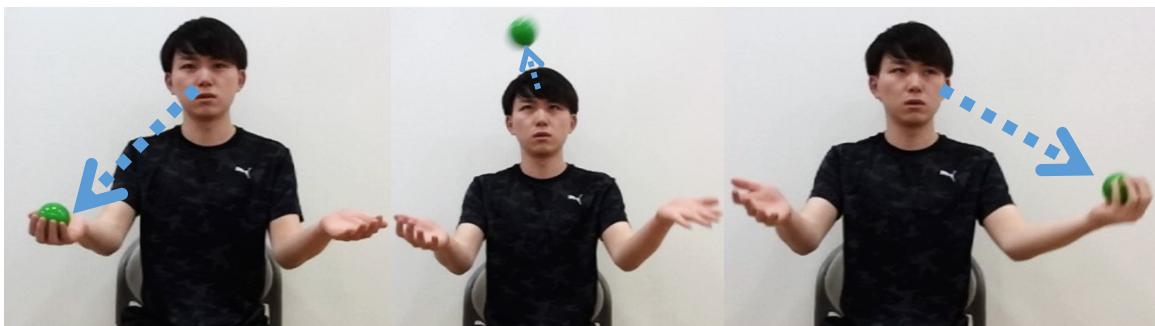


上下

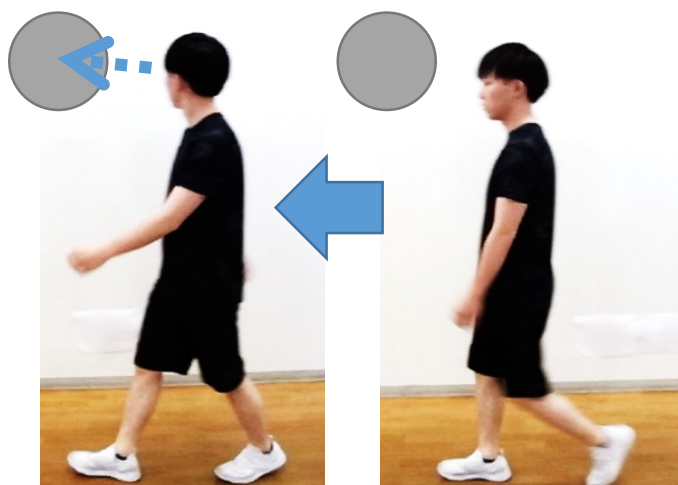
④ カードを見ながら頭を動かす ※ カードは動かさない



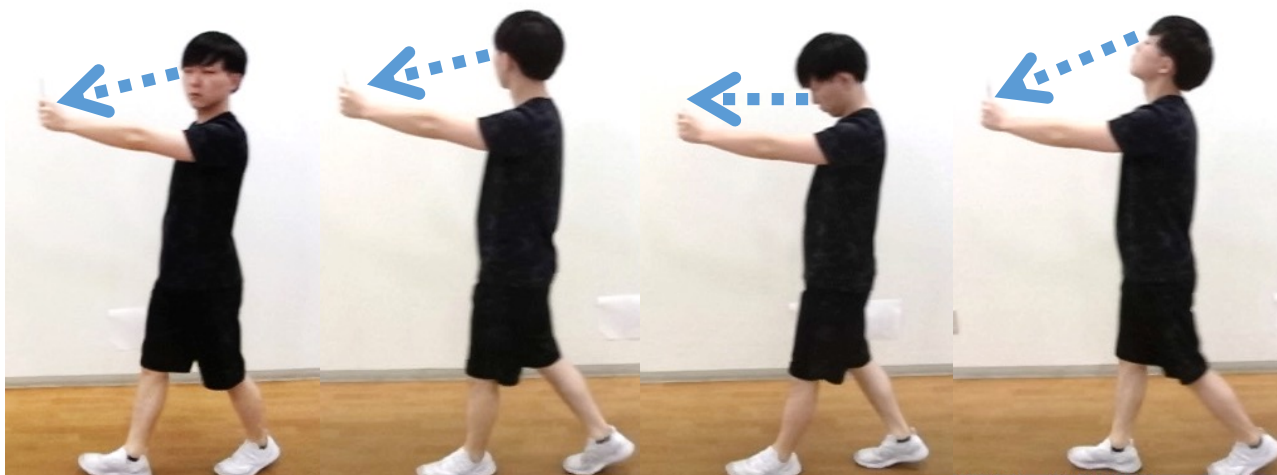
⑤ お手玉を目で追う



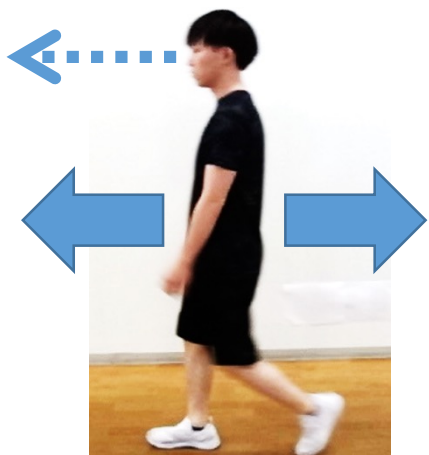
⑥ 壁の絵や文字を見ながら歩く



⑦ カードを見ながら頭を振って歩く ※ カードを動かさない、目を離さない



⑧ 前方の目印を見ながら歩く ※ 壁の目印から目を離さない！



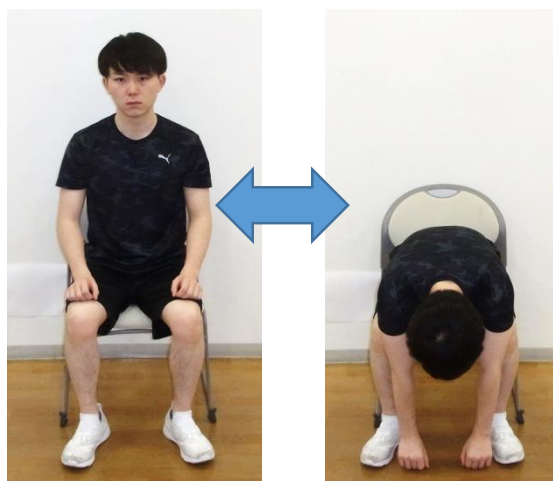
前進・後退



頭を振りながら前進・後退

全身運動とバランストレーニング

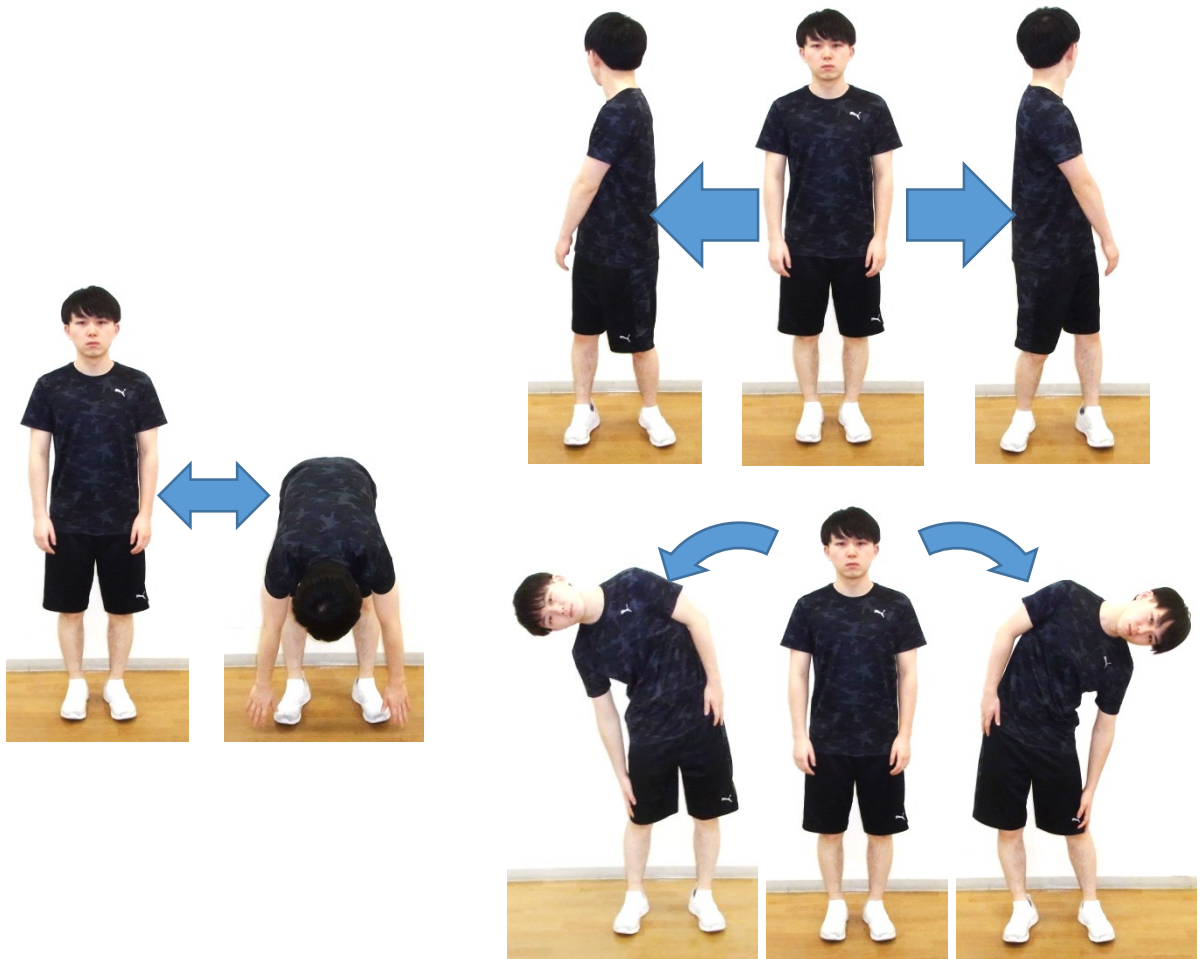
⑨ 身体を前に倒す ⇒ 体を起こす



⑩ 身体を捻る



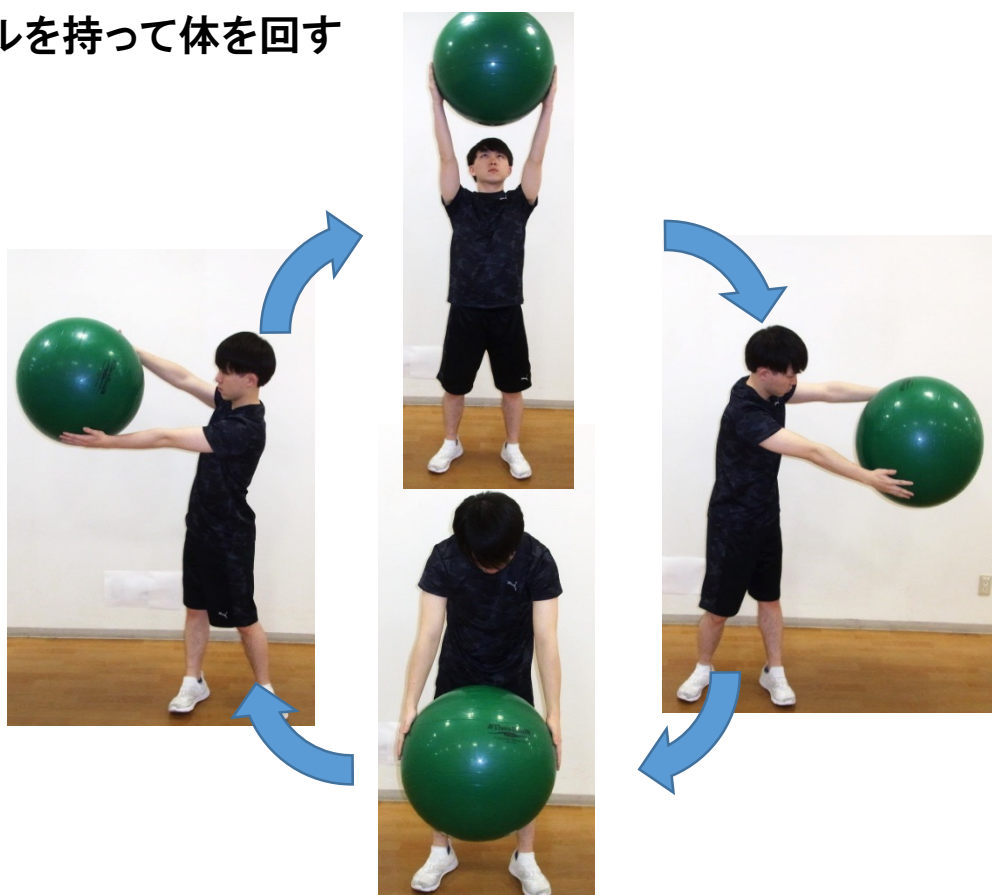
⑪ 身体を倒す・捻る・傾ける



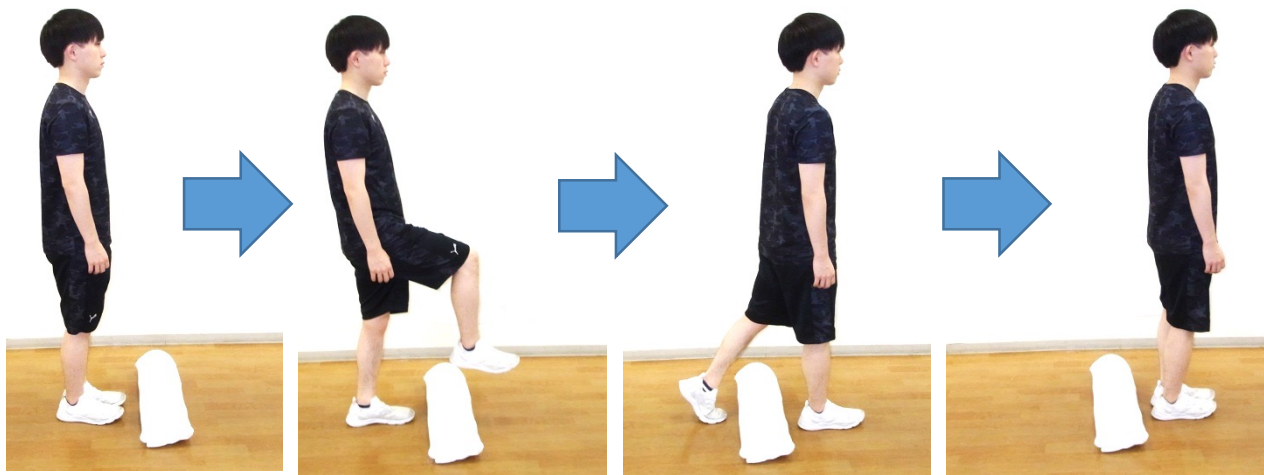
⑫ 上半身を大きく回す



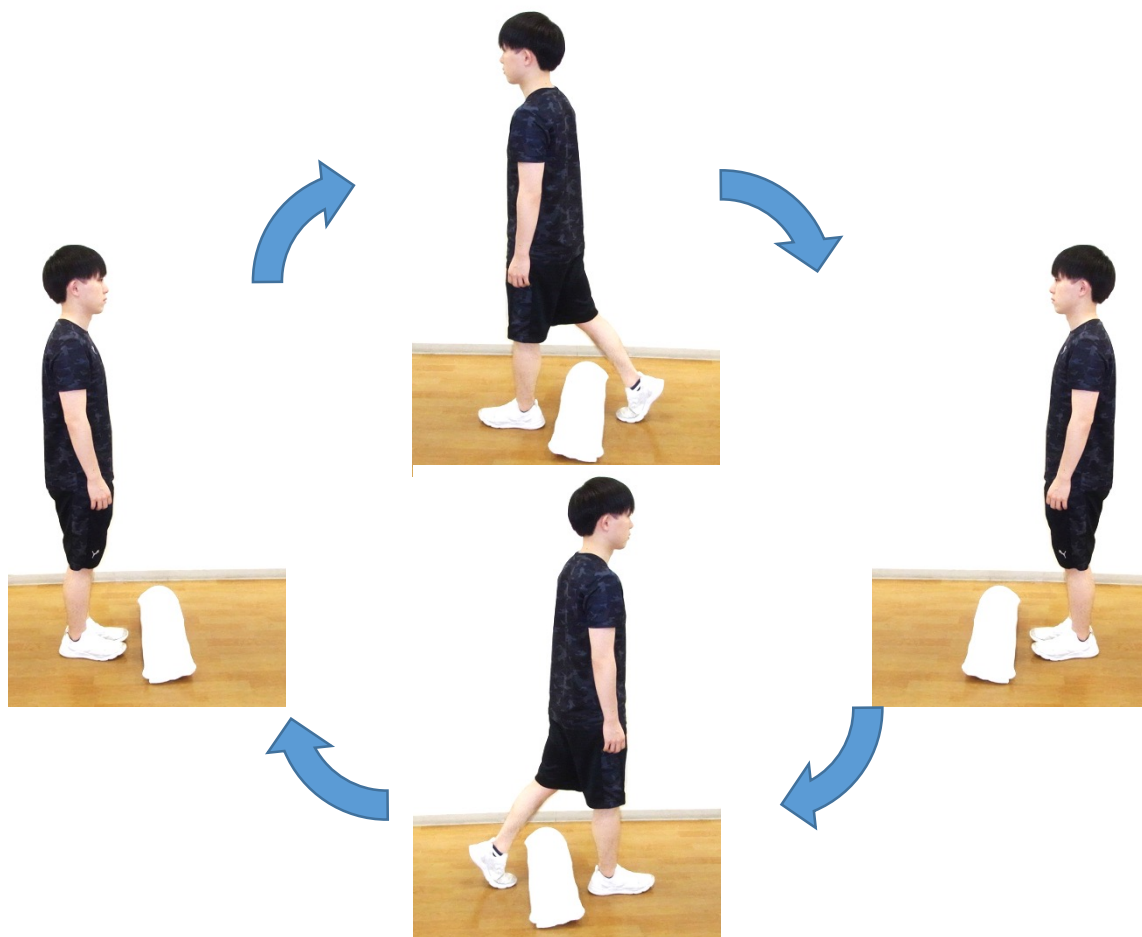
⑬ ボールを持って体を回す



⑭ またぐ ※ 脚を高く上げて



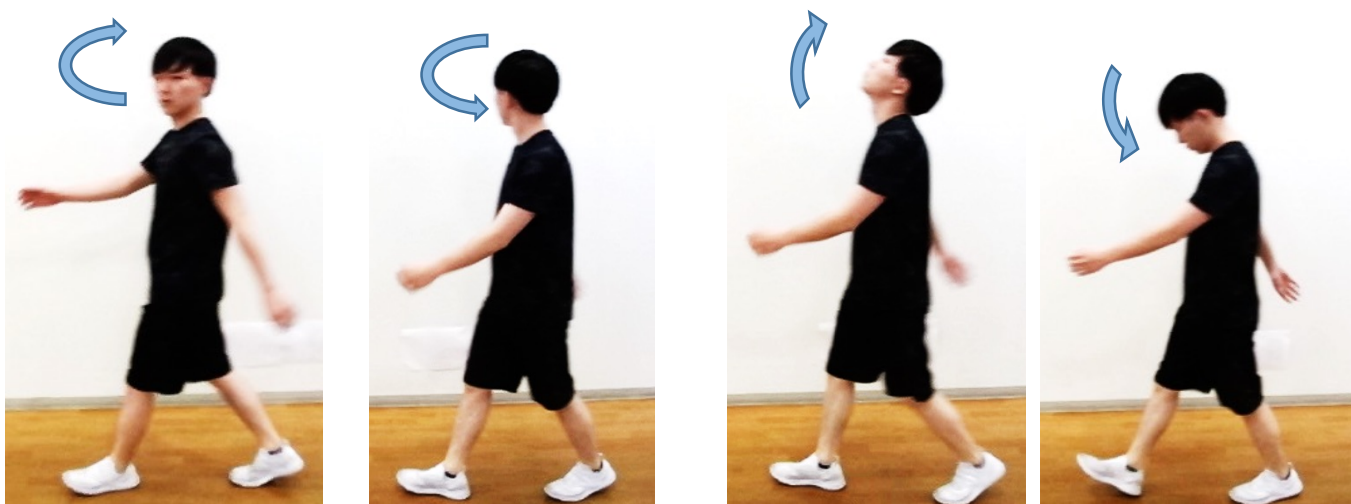
⑮ 「またぐ・振り返る」を繰り返す



⑩ 徐々にスピードを上げる ※ 下を見ない



⑪ 頭を振りながら歩く



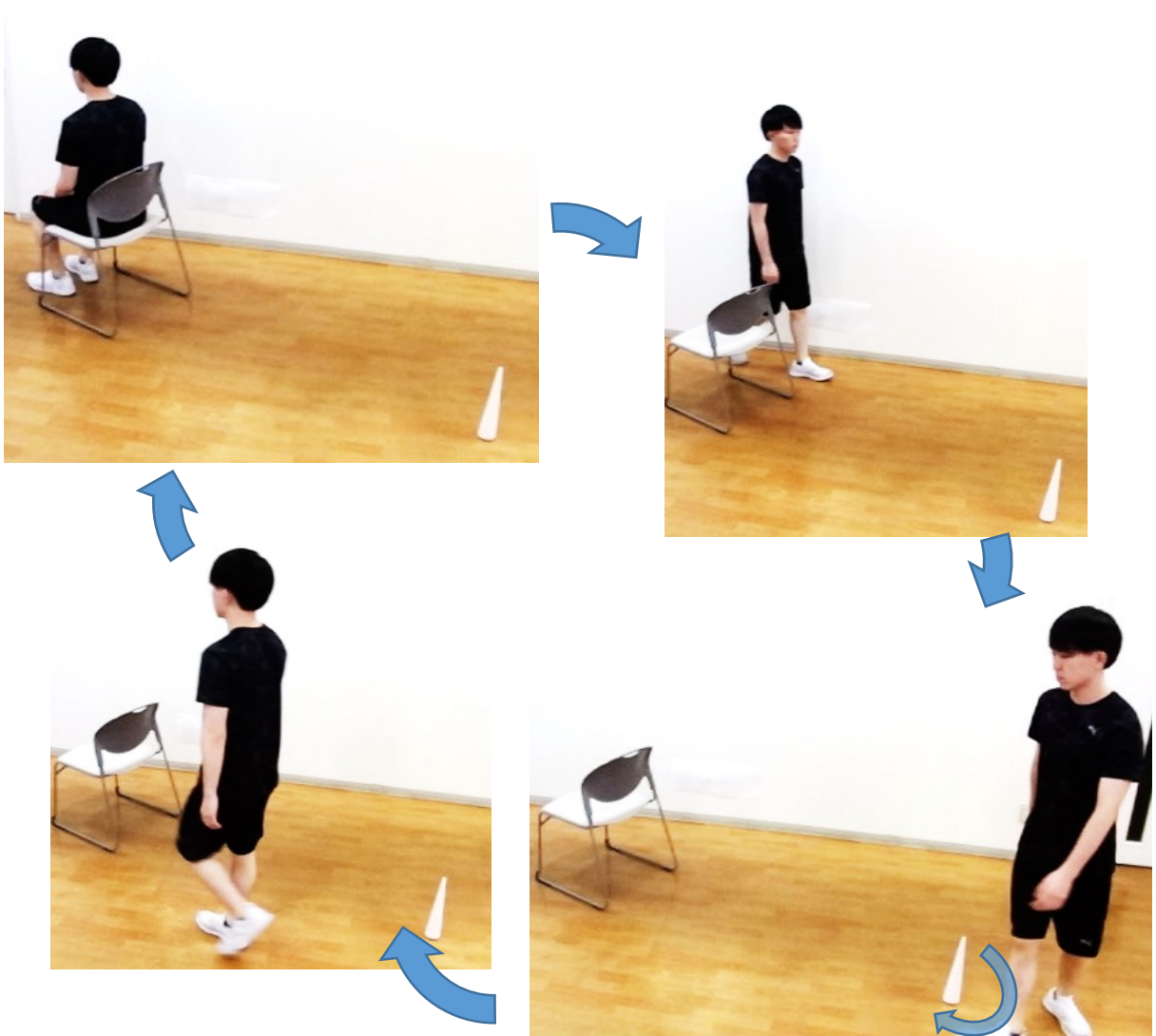
左右

上下

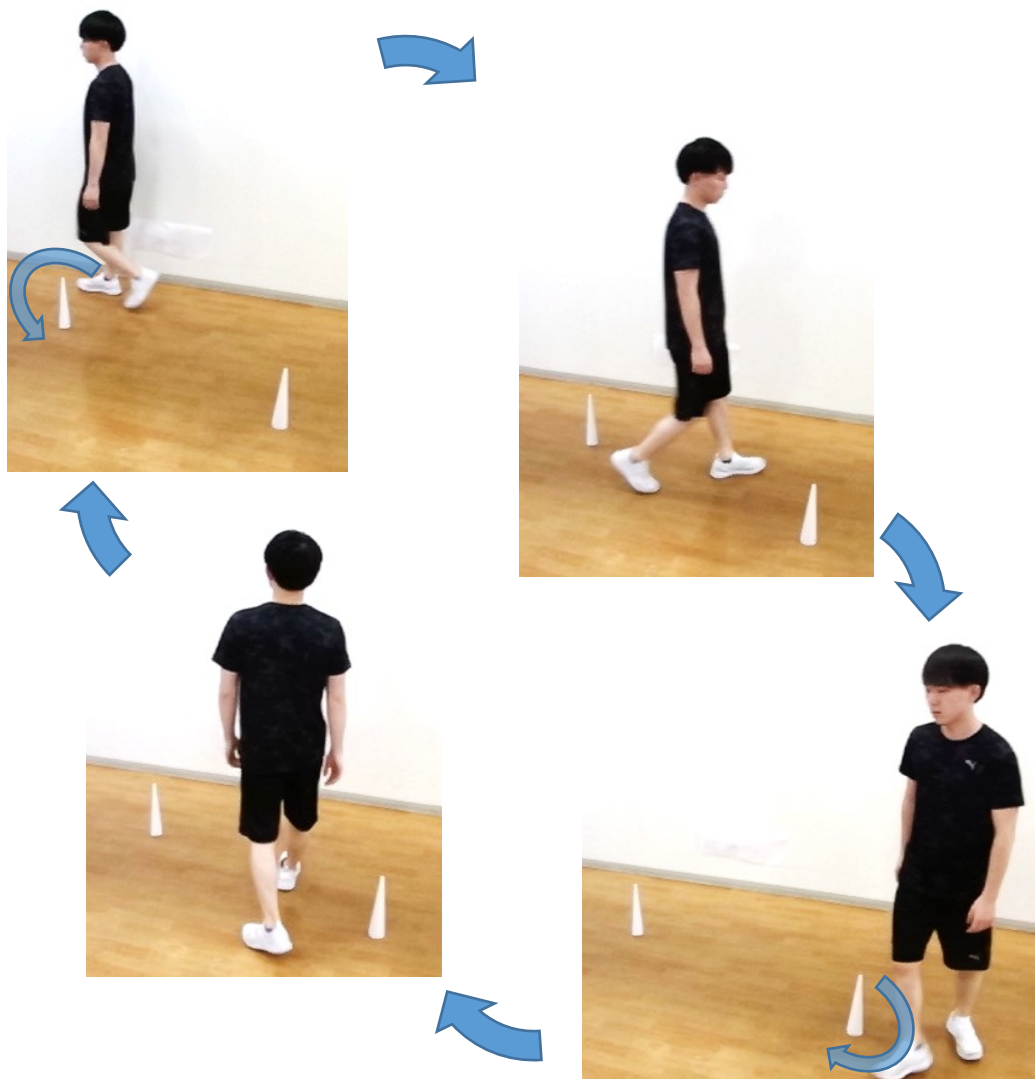
⑱ 歩きながら 180 度振り返って止まる



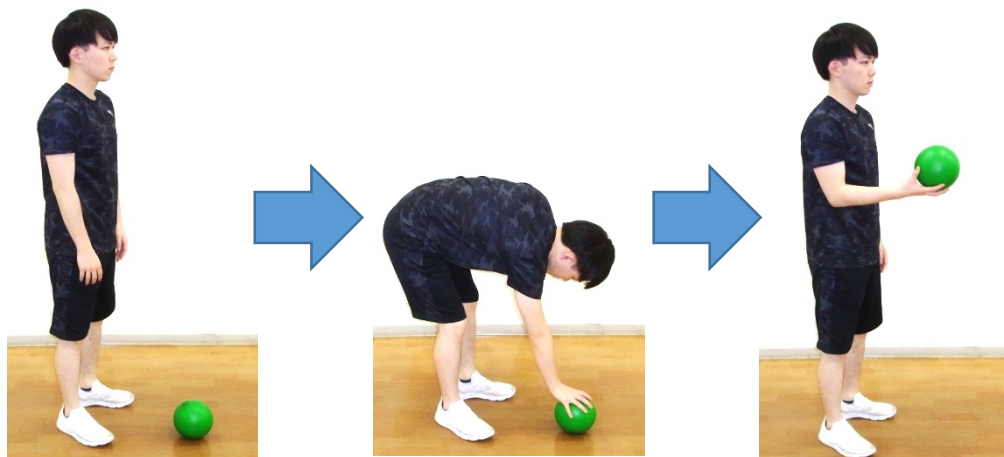
⑲ 椅子から立ち上がる ⇒ 振り返る ⇒ コーンを回る ⇒ 椅子に座る



⑳ 八の字歩き



㉑ 物を拾う

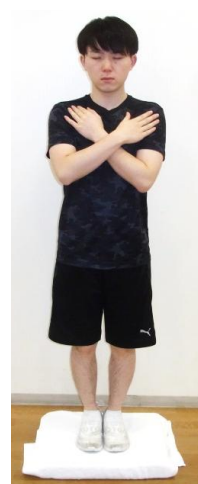
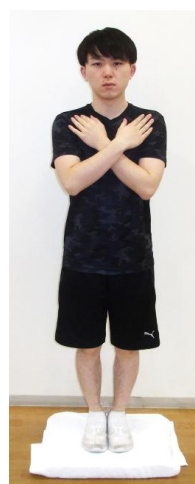
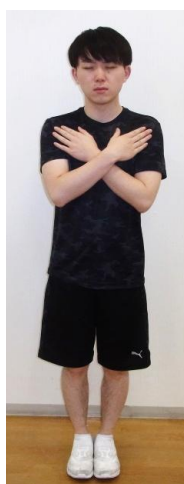
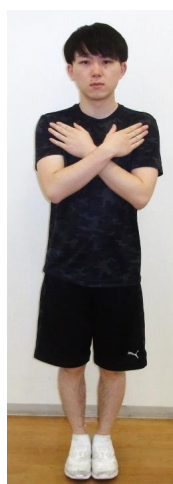


② 椅子から立ち上って、物を拾う



バランストレーニング

②③ 足を閉じて立つ 目を開ける → 閉じる → クッションの上で



②④ 片脚立ち 目を開けて → 閉じて



②⑤ 狭い足幅で重心を移動 左右 → 前後



②⑥ 線の上を歩く ※ つま先とかかとをつける

