

バランストレーニング

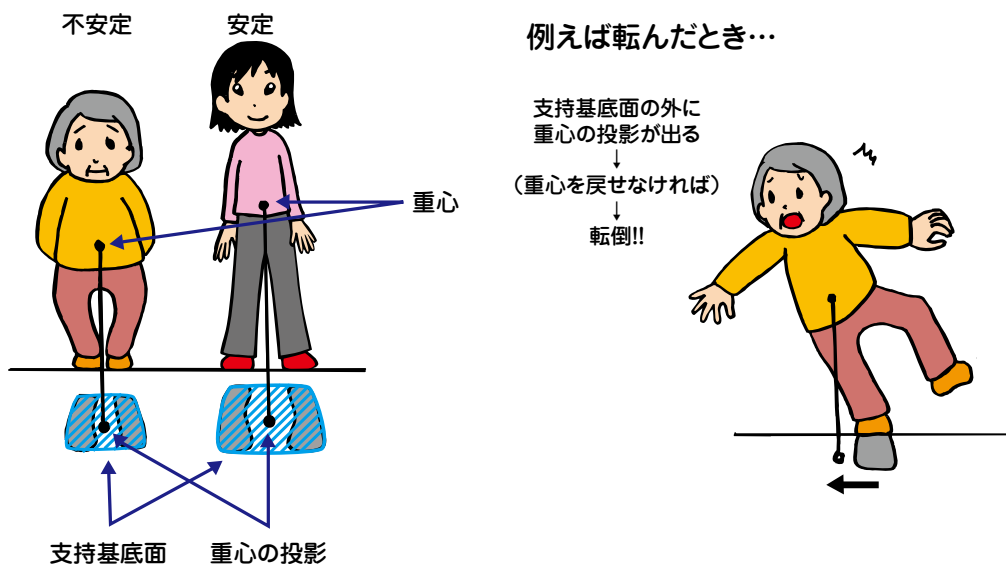
人はうまれてから、お座り、ハイハイ、立つこと、歩くことを覚えていきます。この姿勢を補助するため、脳の進化とともに平衡反応が発達していきます。

バスや電車などに乗っている時、急な揺れを感じた時、とっさに足を踏み出したり、手や体を動かし姿勢を変化させ、転ばないように平衡反応が活躍します。

平衡反応は生活様式、環境により個体差がありますが、老化現象としてバランス反応、敏捷性の低下が起こり転倒などの要因になります。バランス反応を保つことにより、転倒による骨折、けがを予防することが出来ます。

バランストレーニングを行う上での注意点

- 1 リラックスした状態から始めましょう。
- 2 自分の体力にあったものから行いましょう。
- 3 ゆっくり動作を行い、自分の体の位置や重心の位置を意識しながら行いましょう。
- 4 バランスを大きく崩す動作は転倒の危険があるため注意しましょう。
- 5 少しずつでもよいので継続して行いましょう。

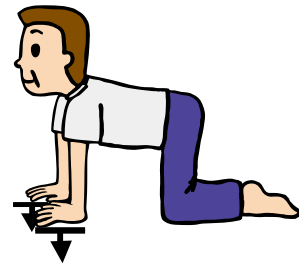


○よつん這いでのバランス○

* よつん這いの姿勢は、体を支える面積（支持面積）が広くとれるため、バランスが保ちやすくなります。この運動はバランス感覚の習得と肩・腰の周りの筋肉の安定にも役立ちます。

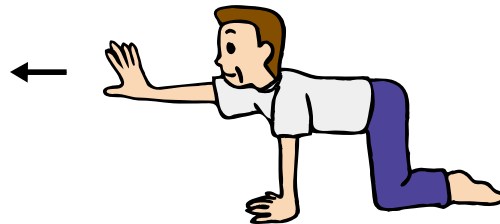
1-①

よつん這い姿勢をとり床についている右手、左手、右膝、左膝の順に重心をゆっくり移動させながら姿勢を保持しましょう。



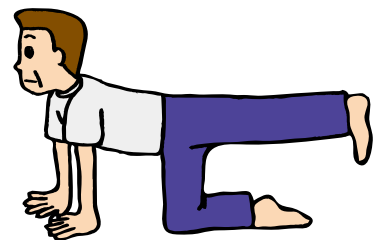
1-②

片手ずつまっすぐ上げバランスを保ちます。



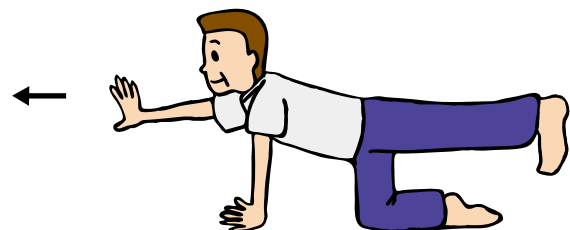
1-③

片足ずつまっすぐ上げバランスを保ちます。



1-④

右手と左足（左手と右足）を同時に上げバランスを保ちます。

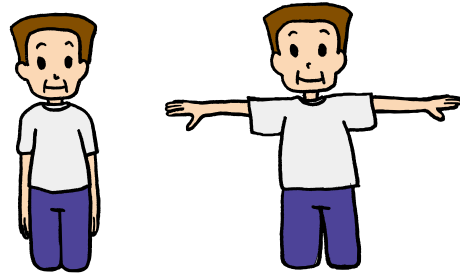


○ひざだ 膝立ちでのバランス○

* 膝立ちは、四つん這いより支持面積が狭くなり、バランスを保つことが難しくなります。バランスを崩した時に、手を強くつくと手をいためることがあります。注意して行いましょう。

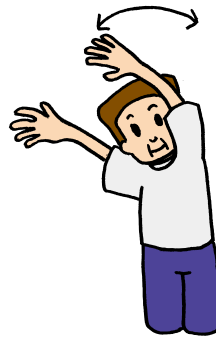
2-①

膝立ちで、両膝に体重をかけ
バランスを保ちます。両手を
横に広げバランスを保ちます。



2-②

膝立ちで、両手をバンザイし
体を左右に倒しバランスを保ち
ます。



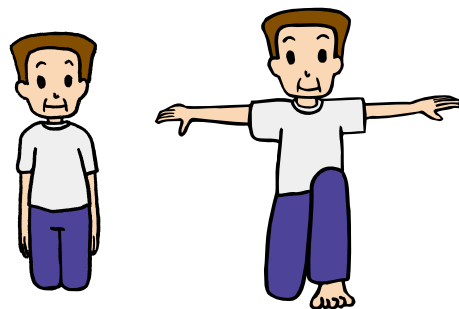
2-③

膝立ちで、両手を肩の高さに
挙げ、体を回してバランスを
保ちます。



2-④

膝立ちから片膝立ちを行います。
左右行います。

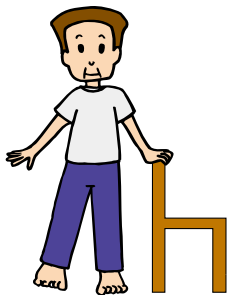


○^{りつ い}立位でのバランス○

* 人は二本の脚で立っていますが歩いている時の、一瞬、一瞬は片足立ちです。
 バランスを崩した時に、片足でもバランスがとれるよう練習しましょう。

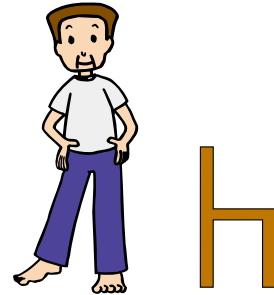
3-① ^{かた あし}片足バランス立ち

最初は椅子など手を添えて行いましょう。



3-② ^{ささ}支えなしで片足バランス立ち

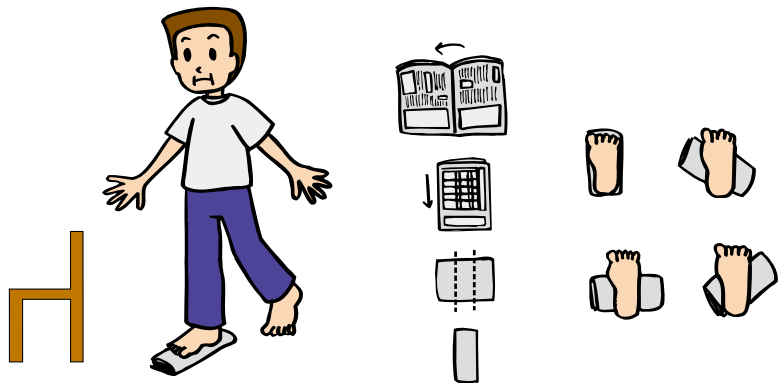
10秒以上を自安に左右行いましょう。



* バランスが崩れた時のため、近くに椅子などを置いてから行いましょう。

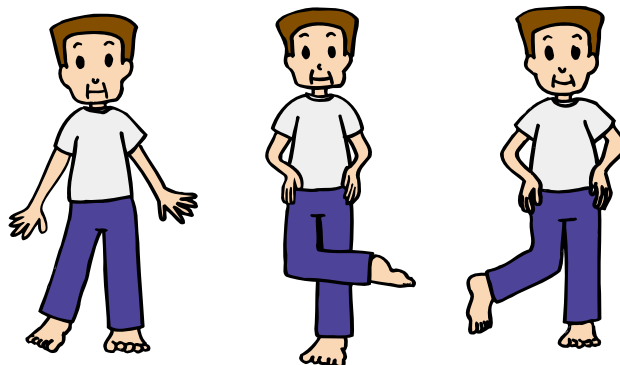
3-③ ^{おう よう へん}応用編その1

新聞紙3日分を図のように折り、足で踏んでバランス立ちを行います。



3-④ ^{おう よう へん}応用編その2

片足立ちになり、もう片方の足を上げ左右に動かしバランスを保ちます。



○ 歩行練習 ○

* 歩行中の足の運びが不十分だとちょっとした段差につまずいて転倒したり歩く姿勢が悪いと体の一部に負担をかけ続けることとなります。自分にとって『良い歩き方』を身につけましょう。

理想的な歩き方

- テンポ良く、リズムカルに
- お腹に軽く力をいれる
- 体が前後・左右に倒れないよう垂直に保ちましょう
- 踵から着き、つま先から蹴ります



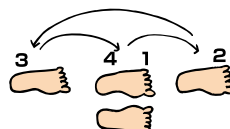
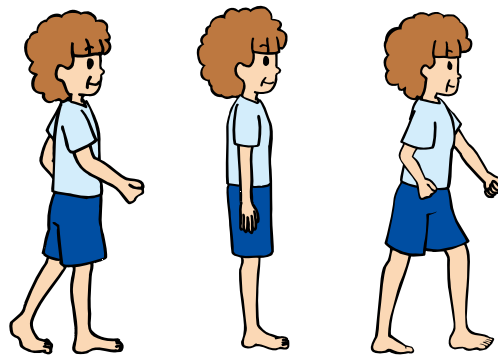
* 歩行は高齢者になるほどスピード、歩幅、手の振りの減少や方向転換などの歩行能力が全体的に低下してきます。

歩行バランスの練習

* 歩幅を広げることの練習と体重移動の感覚を覚えましょう。

4-①

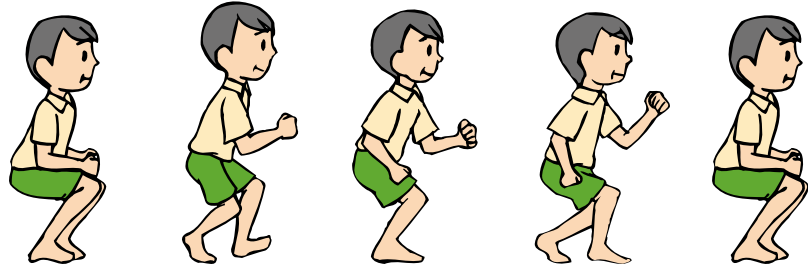
右足を軸に左足を前・後に動かします。反対の向きも行います。



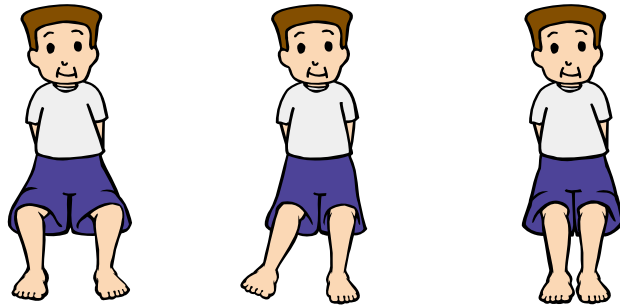
4-② ニーベントウォーク

* 膝を曲げながら歩くことにより、普段、意識しない歩行中の筋力・バランスを協調させた身体動作を習得するために行います。

まえ ある 前歩き



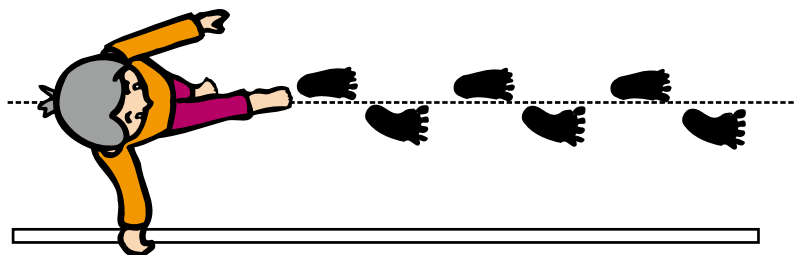
よこ ある 横歩き



4-③ タンデム歩行(つぎ足歩行)

5 mほどの直線をひいてその上をつぎ足で歩きます。踵とつま先をなるべく近づけて行きます。(体の支持面を狭くした歩行練習です。)

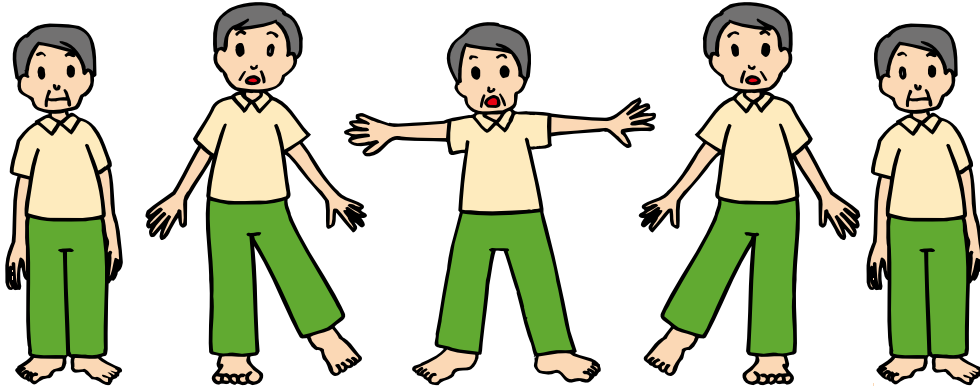
* 最初は壁際や手すりのあるところで行いましょう。



4-④ 横歩き

横方向に歩きます。

肩幅の1.5倍を目安に足を出します。お腹に力を入れ、体が前後に倒れないよう行います。5～10m歩いてみましょう。



4-⑤ 交互歩行

左右の脚をクロスさせて横歩きをします。左右5～10m歩いてみましょう。

足と足をなるべく近づけて、交差した足がからまないように注意して行います。

急にバランスを崩した時の足の平衡反応に役立ちます。

右足からの場合

左足からの場合

