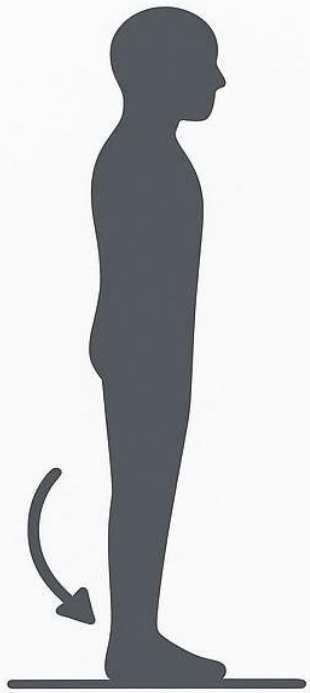


脳卒中と後遺症（バランス訓練/ 体操）

転倒予防のための運動戦略



足関節戦略

足首をちょっと動かして調整

- 人が立っているとき、体は常に揺れていて、その時倒れないように体をコントロールする方法を「運動戦略」といいます。
- 人間は小さな揺れに対して「足関節」を支点にバランスをとります。

バランス練習 / 体操



- 「足関節のバランス練習」
真っすぐ立ち、つま先から踵まで少しずつ前後に体重を移動してみましよう！
- 腰や膝ではなく足首を意識して行いましょう！

※手すりなど支えのある安全な場所で行いましょう。