



# コスモス体操

Cosmos Health Clinic



## 転倒予防！小脳トレーニング

小脳トレーニングで転倒予防・めまい改善！寝たきり予防

### ■20秒で判明！“小脳力”セルフチェック



①一方の足のつま先ともう一方の足のかかとをくっつけて、両足が一直線になるようにして立ちます。右足が前でも左足が前でも大丈夫。ご自分の好きな方で立ってみてください。



②腕を組んで目を閉じたらスタート。この状態で20秒間しっかり立っていられたら、オッケーです。

#### ※注意点

ふらついて立っているのが難しいと感じたら、無理をせずに目を開けて中止してください。できれば一人で行わずに、介助できる方が側にいるようにしてください。万が一、転倒した場合に備えて、周りに物が無い安全な状態で行ってください。

### ■小脳トレーニング①



両手を前に伸ばして、親指を立てます。両手の位置は肩幅くらいが目安です。顔を動かさずに目だけをなるべく早く動かして、左右の親指を交互に見つめます。この動作を10往復行ってください。

### ■小脳トレーニング②



片手を前に伸ばし、もう片方の手であごが動かないよう固定します。そして前に伸ばした方の手の親指を立てて、左右に大きくゆっくりと動かし、その親指を目で追うようにします。こちらも10往復です。

2種類の「小脳トレーニング」を1セットとして、1回に3セット行ってください。朝・昼・晩と時間をあけて、1日3回行うと効果的です。

#### ※注意点

ふらつきを覚える場合があるので、必ず座った状態で行ってください。気分が悪いと感じたら無理せずに中止してください。