

耳石体操（座位）① 耳石の機能の改善が期待される運動です！



椅子に深めに座って運動を行なって下さい！

- ①肩幅に足をひろげてゆっくりと前屈します。
- ②前屈の位置から、ゆっくりと後ろに反ります（後屈します）。

耳石（じせき）体操①の座位バージョンです！

1 日の中で寝たままや座ったままの姿勢が多くなると耳石の機能が低下してしまいます。身体を大きくゆっくりと動かすと耳石の機能が改善する効果が期待されるようです。耳石を鍛える事で、筋力やバランス能力が向上して転倒防止（予防）にもつながっていきます！

腰や股関節が痛い方は決して無理をしないで下さい。また、自分のできる範囲やペースで運動を行なって下さい！前に倒れすぎて、転落しないように注意して下さい！

ゆっくりと運動して下さい

めまいがひどい方は運動を控えて下さい！

関節に痛みがある方は運動を控えて下さい！

※転落に気を付けて下さい！

運動の日安

・ゆっくりと前後屈共に5回、2セット/日

新里クリニック浦上

リハビリテーション課