

耳石体操④ 耳石の機能の改善が期待される運動です！



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！

※転倒に気を付けて下さい！

その場でゆっくりとジャンプを5回します。

ジャンプできる範囲で運動を行なって下さい。
膝や腰が痛い方は無理をしないで下さい。

耳石（じせき）体操④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！

膝・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！
着地時に転倒しないように注意して下さい！

運動の日安

・ゆっくりと5回ジャンプ、2セット/日

新里クリニック浦上

リハビリテーション課