



いつもお世話になっています。4月も終わりを迎え梅雨を感じさせる日が始まりました。  
さて、東海園新聞も第7回となりました。東海園では引き続きリハビリを紹介していきます。  
今回は腰部疾患により腰の痛みと下肢筋力が低くなっている利用者様の紹介です。自宅でも実践  
できる内容となっていますので是非見ていって下さい。

本日紹介する利用者様は、**週3回利用**され自主訓練を含め**約1時間**実施しています。  
歩行バランスの安定のため下肢筋力強化を目的としたリハビリを紹介します。

## 訓練内容

### ①足首伸ばし⇒ふくらはぎの筋力強化（バランス）

横になって、足首にバンドを  
引っ掛ける

↓  
バンドを伸ばすように足首伸ば  
しを繰り返す  
指に引っ掛ける



### ②バスタオルつまみ、ボール転がし⇒足指の強化（バランス強化）

座ったまま足指でタオルを引  
き寄せる  
↓  
踵はできるだけついたまま



ボールを足の裏で押さえ  
ながら転がす  
↓  
足の裏全体を使う感覚を  
養う



### ③新聞紙たたみ、新聞紙ちぎり⇒足の細かく使って操作性を上げる

座ったまま、足先を使って新聞紙を  
ちぎっていく  
↓  
とにかく力を入れてちぎり、足全体  
の細かい筋力を鍛える



体のバランスは**体幹**、**骨盤**、**膝**、**足首**の筋力のもと支えられています。これらをよく鍛えることで  
バランスが良くなります。

さて、実際にバランス機能を測ってみましょう。自宅でできる測定方法を紹介します

1、片脚立位テスト⇒片足で**15秒間**立てたらバランスは良いでしょう。

2、リーチテスト⇒直立で立ってそのまま前に手を伸ばします。足はそのまま体を前に倒しながら  
元の位置から何センチ前に伸ばせたかを測定します。高齢者の場合は**15cm**でバランスの良し悪しを判  
定できます