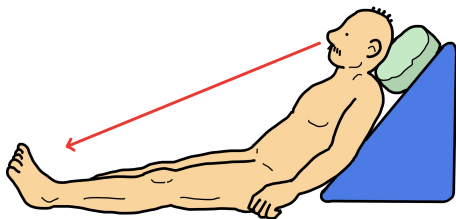


無理しない範囲で行いましょう 下肢の協調運動のプログラム

以下に示す運動は、運動協調性を改善する目的で行われるものです。
視覚を使用して、感覚を再学習させます。運動に注意して、 possible の限り正確に、何
度も行ってください。（ベッドをギャジアップさせて行ってください）

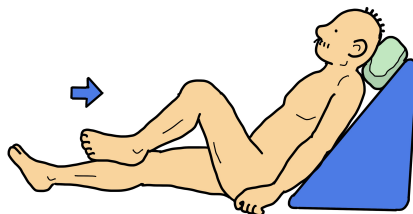
【はじめに】

ベッドをギャジアップさせて、自
分の足の動きをしっかりと目で確認しな
がら運動を反復させます。



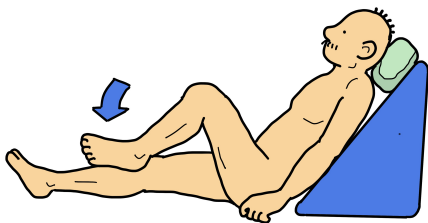
【踵で脛を滑らし】

片側の踵を対側の足首の上に乗せ
ます。そこから脛に沿って膝まで滑ら
せます（膝でピタッと止める）。そし
て再び足首まで滑らせます。



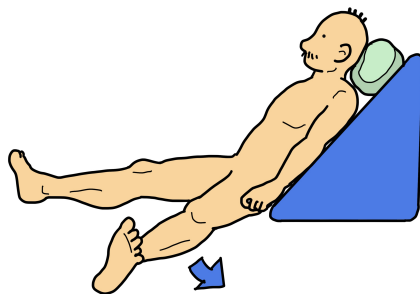
【踵で膝叩き】

片側の踵を対側の膝の上に乗せま
す。一旦膝を伸ばして、膝から離しま
す。そして再び踵を膝に置きます。叩
くと描きましたが、優しく乗せるよう
に。



【下肢の内外転】

片側の足を外側にゆっくりと開きま
す。そして再びゆっくりと元に戻しま
す。動かす範囲は常に一定に。



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

