城東リハビリ日記

令和２年１０月

こんにちは！理学療法士の岡川です。９月より、個別訓練に新しいアイテム「バランスマット」が仲間入りしました。今月は**「バランスマットの紹介」**です！

高齢者のバランス機能

バランスとは、平衡感覚、認知機能、感覚機能、運動機能、環境など、様々な要素から構成されています。バランス機能を評価するためには**片脚立位（片足立ち）、閉脚立位（足と足の間を閉じて立っていられるか）**、などの方法があり、個別訓練での体力測定でも行っています。しかし、片脚立位が出来る方はごくごくわずか。ほとんどの方は片足立ちができない、つまりバランス機能が低下しています。

バランスマットとは。

バランス機能を向上するべく、様々なバランス練習を行っていますが、先月から使用している**「バランスマット」**について紹介します。

これがバランスマットです。
少しふわふわした素材となっており、上に立つと少し沈み込むような感覚です。
不安定な足場にすることで、バランス機能を鍛えることができます。

【使用例】

バランスマットの上に立ち、手は数字やひらがなをタッチしています。
ただ立っているだけでもバランス練習になりますが、手や目線を上下左右に動か重心の位置を変化させることで難易度を上げています。
もちろん、その人にあった難易度に合わせて個別で対応しています。

だれでもはにたんダンスが高槻市社会福祉事業団のホームページに掲載されました！！

毎日の体操で行っている**だれでもはにたんダンス**、「家でもやってるよ～」「これいいね」と好評をいただいています。そこで、是非デイサービスに来ていない日でもやってもらいたい！！と思い、ホームページに載せていただきました。分かりやすい解説動画もありますので、是非一度ご覧いただき、家でも楽しくダンスしてみてくださいね♪♪