

藤沢御所見病院版 めまい体操

<コース1 ベッド上で行う運動>

1 頸部回旋運動	横になった状態で首だけ右向き・左向きに動かします
2 寝返り運動	上を向いて寝た状態から右向き・左向きに寝返りをします
3 起き上がり運動	上を向いて寝た状態から横向きになり、起き上がります

(ストレッチ運動)

4 ハムストリングス	上を向いて寝た状態で、片方の膝裏を抱えます。抱えている膝を伸ばします。
5 下部体幹	上を向いて寝た状態で両方の膝を曲げ、左右の足を一緒に倒します。
6 上部体幹	横向きに寝た状態で大きく手を広げていき、広げた手の指先を見ます。

<コース2 座って行う運動>

1 指標追跡運動	顔は動かさずに割り箸を動かしながら割り箸の先を見つめます。 ① 上下に動かします ② 左右に動かします ③ 前後に動かします
2 固視運動	割り箸を動かさずに顔を動かしながら割り箸の先を見つめます。 ① 上下に動かします ② 左右に動かします
3 首倒し	10秒程度かけてゆっくりと首を左右に倒します
4 肩すくめ	肩をすくめて脱力します
5 足首つかみ	膝の後ろから足首をつかみ、身体を戻します

<コース3 立って行う運動>

1 立ち座り運動	座っているところから立ち上がり，座ります	開眼・閉眼 10回ずつ
2 立ち上がり	座っているところから立ち上がり，回転して座ります	開眼・閉眼 10回ずつ
3 しゃがみ込み運動	立っているところからゆっくりとしゃがみ足首をつかみます	10回ずつ
4 片足立位	手すりをつかまって片足立ちを行います	開眼・閉眼 左右1分間ずつ
5 振り子運動	後ろを振り返るように体をひねります	

<コース4 歩行>

1 直線歩行	白線に沿って歩きます	開眼・閉眼
2 後ろ歩き		開眼・閉眼
3 継ぎ脚步行	歩幅を狭く一直線に歩きます	開眼・閉眼
4 円歩行	<ul style="list-style-type: none"> ・円の上を歩きます ・継ぎ脚で円の上を歩きます 	
5 スラローム歩行	障害物を避けて歩きます	