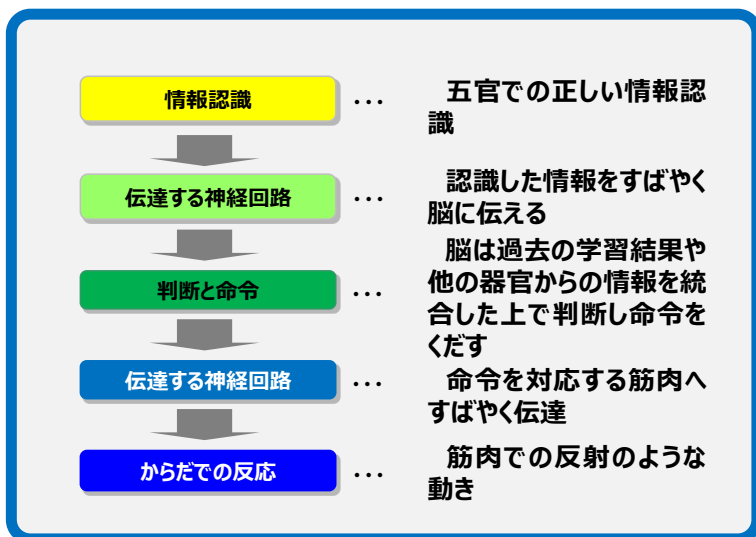


# 最もシンプルな情報系身体活動

バランスよく「立つ能力」、「立てる能力」を大切に！

## 情報系の身体活動



ヒトが立ち続けることのできるメカニズムについてはまだよく解っていません。しかし、電車でつり革を持たずに立って注意深く意識していると、視覚、聴覚、触覚（足裏から得られる情報）などを集約し、ほとんど瞬時に、かつ連続して次の動きを構成していることがわかります。筋肉は極めて速く反応して、背骨、骨盤や膝が柔らかく揺れ動き、微妙に重心の位置の変化を調整しながら姿勢を保持しています。

これらは、左図の「認識」、「伝達」、「判断」、「反応」などのすべてが円滑に行われてこそ可能です。

情報系の身体活動能力が著しく低下すると転倒リスクが増大して活動性が著しく低下します。

## 少しでもバランスに不安を感じたら・・・

「タンデム立位」や「バレエの1番ポジション」で不安を感じるようでしたら、「開眼片脚立ち」などのバランス運動に積極的に取り組むことをお勧めします。

The diagram shows a person standing on one foot with the other foot placed on top of it, with a vertical green line indicating the center of gravity.

- すばやく踵と足先をつけて1直線上に立ち、膝を伸ばして、からだを引き上げ、真っすぐ正面を見て立ちバランスをとる。
- 脚の前後を入れ替えて行う。

### タンデム立位

The diagram shows a person standing with feet wide apart, with a horizontal green line indicating the level of the feet.

可能であれば180度まで開く（無理はしない）

- 踵をつけた状態から足先を無理のない範囲に広げて、身体を起こして真っすぐ立つ。
- 軽く膝を曲げてから、しっかり膝を伸ばして真っすぐ正面を見て立ちバランスをとる。

### バレエ1番ポジション

## 開眼片脚立ち

The photo shows a person standing on one leg with their eyes open, hand on their hip, and the other leg raised.

目を開けた状態で、手は腰に置き、片脚立ちになります。必ずつかまるものがある場所で行いましょう。左右20秒から1分程度、1日3回を目安に行いましょう。

(photo model: Masai)

注)現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。