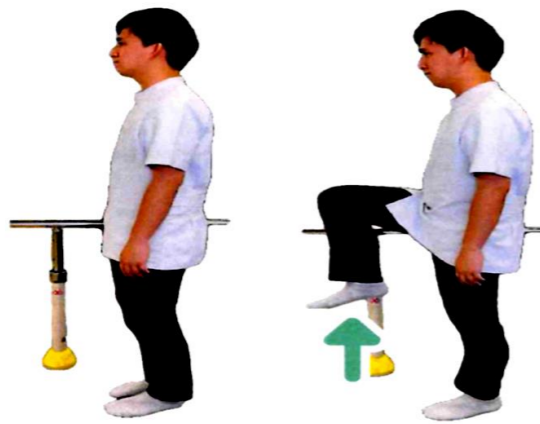


宿題

ホコリハ **F** 片足立ち運動 左右10回ずつ×2セット
 バランスを強化する運動です。

- ① 手すりを片手で軽く持ちます。
- ② 片足を少し浮かし、反対の足でバランスをとります。
- ③ この状態で10秒間バランスをとります。
 ふらつきがある場合は転倒の危険があるため十分注意するか、実施を再検討しましょう。



動画 (YouTube) で確認
 「おすすめのホコリハ」の
F 片足立ち運動

効果

- 歩行時のふらつきが改善する効果があります。
- バランスが良くなります。

ポイント

- 手の支えはできるだけ少なくすると効果的ですが、転倒しないように十分注意してください。

宿題実施状況

月	内容	配布数	提出数	提出率	提出者の最大実施回数 提出者×月の日数	提出者の実施回数 提出者×宿題を行った日	提出者の実施率
3月	立ち上がり運動	72	23	32%	713	517	73%
4月	足踏み運動	73	25	34%	750	565	75%
5月	かかと上げ運動	76	26	34%	806	598	74%
6月	足開き運動	76	19	25%	570	481	84%
7月	片足立ち運動	76	25	33%	775	622	80%
8月							
9月							
10月							
11月							
12月							
1月							
2月							
1年	12ヶ月間の宿題	373	118	32%	3614	2783	77%

宿題を終えた後の感想等を書いて下さい。(抜粋)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ★毎日欠かさずできて良かったです (本人) ★町内のラジオ体操、家での片足運動をやっています (本人) ★片足立ち運動を続けた結果、歩行時のふらつきが感じられなくなった様に思います (本人) ★3年デイケアを続けて効果が見えだしたようです (本人) ★毎日暑いので涼しい場所で運動するよう心がけている (本人) ★膝関節が痛みが出て宿題は休みました (本人) ★なんだかアツイアツイでがんばらなかつたみたいだ… (本人) ★今月は背中を打ったので休みが多くなりました (本人) | <ul style="list-style-type: none"> ★宿題以外にテレビ体操を座ってしました (本人) ★片足立ち運動はこけたらいけないので足上げ運動をしました (本人) ★廊下の手すりを持ってしましたが、廊下は暑くてしんどかった (本人) ★暑くて散歩ができず、屋内の運動をたくさんしました (本人) ★他の方は家で運動をきちんとされていますか？母はあまりしないので他の方はどうなのか知りたいです (家族) ★運動をした後に水分を勧めますがあまり飲んでくれないので困っています (家族) ★毎月、色々な体操を教えてくださいありがとうございます (家族) ★体操ができなかった日は翌日2日分するようにしています、しない癖がついたらいけないので… (家族) |
|---|---|