

下の物を拾う、靴を履くなどの動作を安全に行うために

# くるぶしタッチ (4拍子×左右1回ずつ) を4セット

1



両手を膝の上に置きます。

2



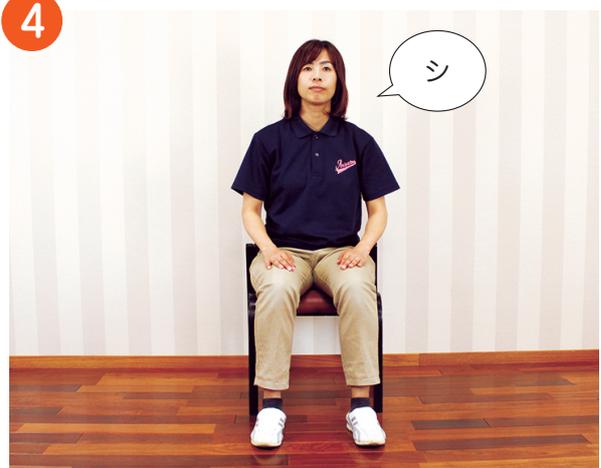
片足を外に開き、同じ側の手でくるぶしを触ります。

3



そのまま反対のくるぶしを触ります。

4



体を起こしながら、足を戻します。

反対側も同様に行います。  
最初はゆっくり行い、できるようになれば、  
徐々に早く、リズミカルに行いましょう。

## ポイント

- ・下の物を拾う時に、股関節内旋位を取らないように股関節外旋位で、手で体を支えながら床に手を伸ばす習慣をつけます。ゆっくりの動作から徐々に早くし、〈頭で考えて動くよりも本人の動作パターンを変えることで〉無意識でも安全な動作ができるようにしていきます。
- ・触れる場所を変えたり、速度を上げても、足を広げた股関節外旋位で体を倒せるようになっていれば、かなり動作パターンが改善してきていると予測できます。