

## レッスン1

# 坐位でのレッスン ①

- 1 番 速い横 ★★☆☆
- 2 番 速い縦 ★☆☆☆
- 3 番 ゆっくり横 ★★☆☆
- 4 番 ゆっくり縦 ★☆☆☆

### 目的

目線を変えたときのふらつきを治す！

ご自身でリハビリを実践される場合には、安全のため、本文中の注記事項をよくご確認の上施行してください。当初は1番から4番のリハビリを中心とされることをお勧めします。次に5番から7番のリハビリを施行していきましょう。ベッド上でのリハビリの19番や特別レッスン21～24番は無理をせず、医師の指導の下でのリハビリをお勧めいたします。段階を経たりハビリ訓練でないと症状が一時的に悪化いたします。

# 1番

# 速い横



こんな方に

効く!

急に左右に視線をかえたら  
“クラッ”となる。

- 横書きの文字を読むのがつらい。
- テレビのテロップや映画の字幕がつらい。

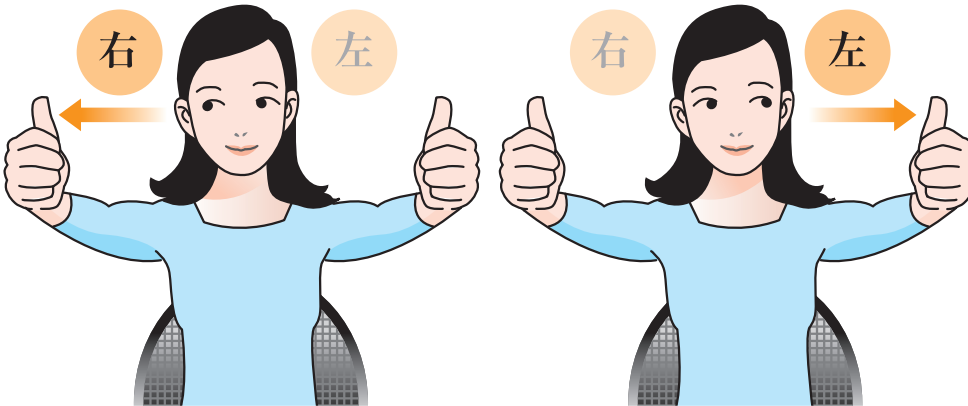
具体例



! テレビの画面に流れる  
テロップを見て、クラ〜ッ



- 肩幅より両手を開く。
- 左右交互に目玉だけで追う。



※頭は動かさない。

### 実践の ポイント

- ☑ 20回、数を数えて、目線を変える練習をしましょう。
- ☑ 親指の爪が指標点です。手をしっかり伸ばし、親指の爪をしっかりと目で捉えてください。

# 2番

# 速い縦



こんな方に

効く!

急に上下に視線をかえたら  
“クラッ”となる。

- 縦書きの文字を読むのがつらい。
- 新聞や文庫本を読むのがつらい。

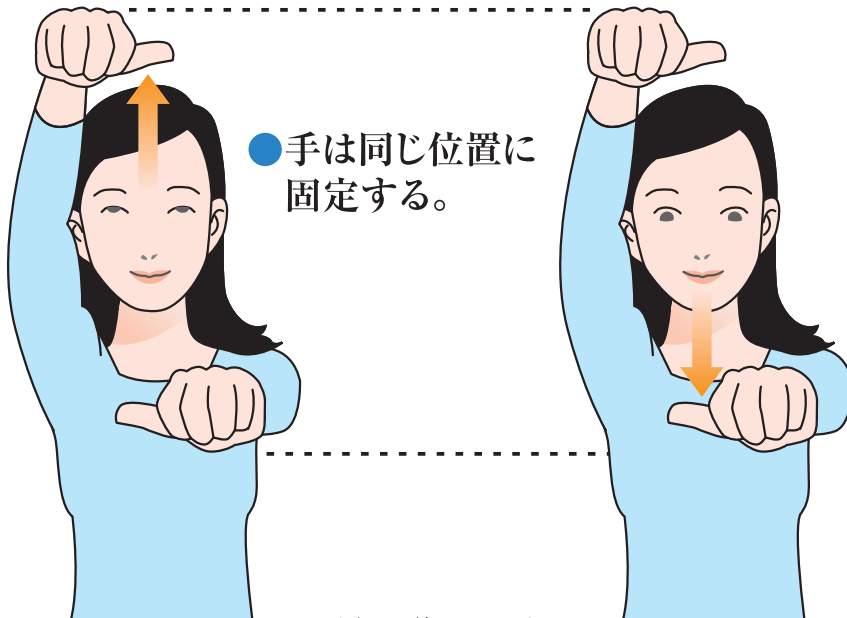
## 具体例



! 文庫本を読んでいると、クラ〜ッ



●利き手を上に。目玉だけ上下に動かす。



●手は同じ位置に固定する。

※頭は動かさない。

実践の  
ポイント

- ✓ 20回、数を数えて、目線を変える練習をしましょう。
- ✓ あなたの左手は伸びていますか？ ひじが曲がっていますよ。手をしっかり伸ばすのがポイントです。これも親指の爪が指標点です。