

新井式

今まで誰も  
教えてくれなかった

# 前庭リハビリの エッセンス



新井基洋 著

横浜市立みなと赤十字病院  
めまい平衡神経科部長

# 第1章

## 強度別前庭 リハビリ 〔コンパクト版〕



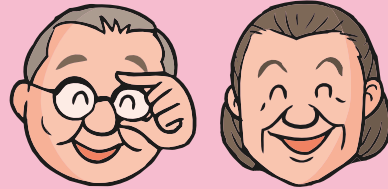
時間がない時は  
これだけをやりましょう



# STEP 1



# リハビリ初心者 への指導

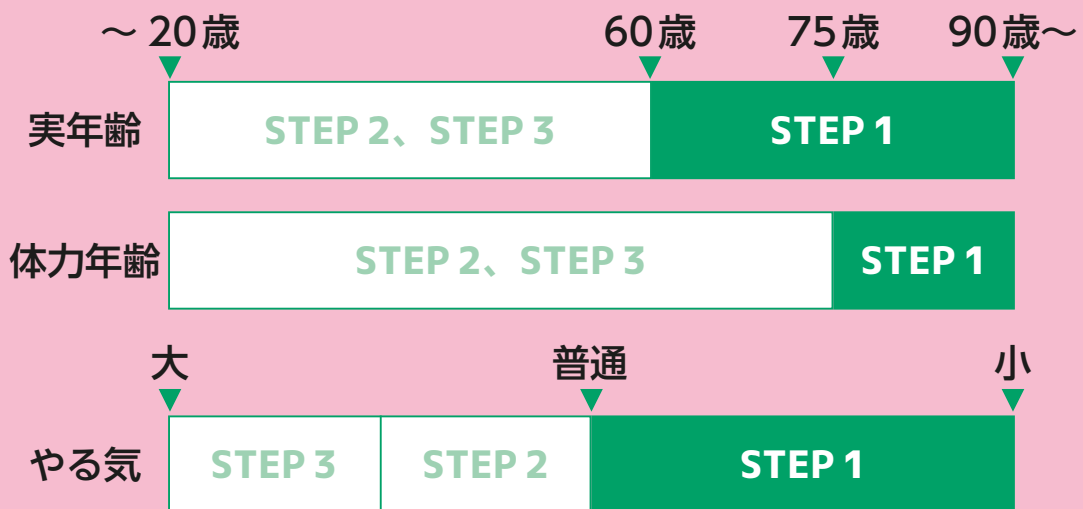


**対象** 高齢者クラス  
ふらつきの強い人  
※75歳以上はSTEP 1から開始しましょう

**強度** 弱

**回数** 1日3回 (朝・昼・夕 7分ずつ)

## 選択の目安



体力年齢の目安：①体重減少 (半年で2~3kg低下)、②自覚的疲労感、③活動量の低下 (軽い運動・体操をしていない)、④歩行速度の低下 (秒速1m未満)、⑤筋力 (握力) の低下 (男性：26kg未満、女性：18kg未満) のうち、2つ以上あてはまる人は、STEP 1から始めましょう！

# 1番 速い横Dc

肩幅より少し広めに  
両手を開く。



左右交互に  
目玉だけで追う。



- 頭は動かさない。
- 腕を伸ばすのが辛い方は肘を曲げたままでも OK。  
ただし、左右均等の長さにする。

## 実践のポイント

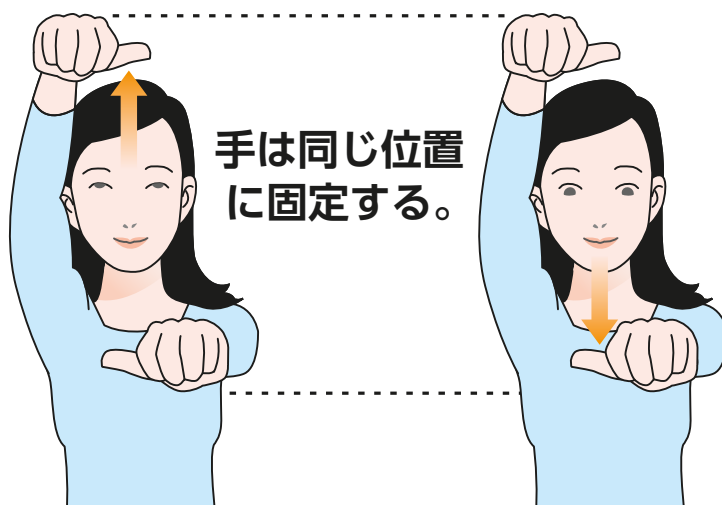
- ✓ 20回、数を数えて、目線を変える練習をしましょう。
- ✓ 親指の爪が指標点です。手をしっかり伸ばし、親指の爪をしっかりと目で捉えてください。
- ✓ このリハビリをやっておくと、v-HITの検査に役立ちます。

リハビリ動画



# 2番 速い縦 D<sub>c</sub>

利き手を上に。目玉だけ上下に動かす。



- 頭は動かさない。
- 腕を伸ばすのが辛い方は肘を曲げたままでも OK。ただし、左右均等の長さにする。

## 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。
- ✓ このリハビリをやっておくと、v-HITの検査に役立ちます。

リハビリ動画

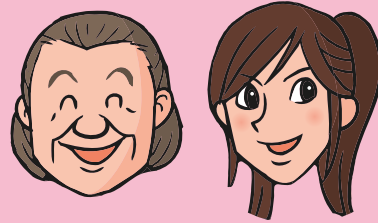




## STEP 2



# リハビリ中級者 への指導



**対象** 実年齢と体力年齢が壮年期クラスだと思う人  
ふらつきは強いが、やる気と若さ（体力年齢）がある人

**強度** 中

**回数** 1日3回（速く、高く）（朝・昼・夕 7分ずつ）

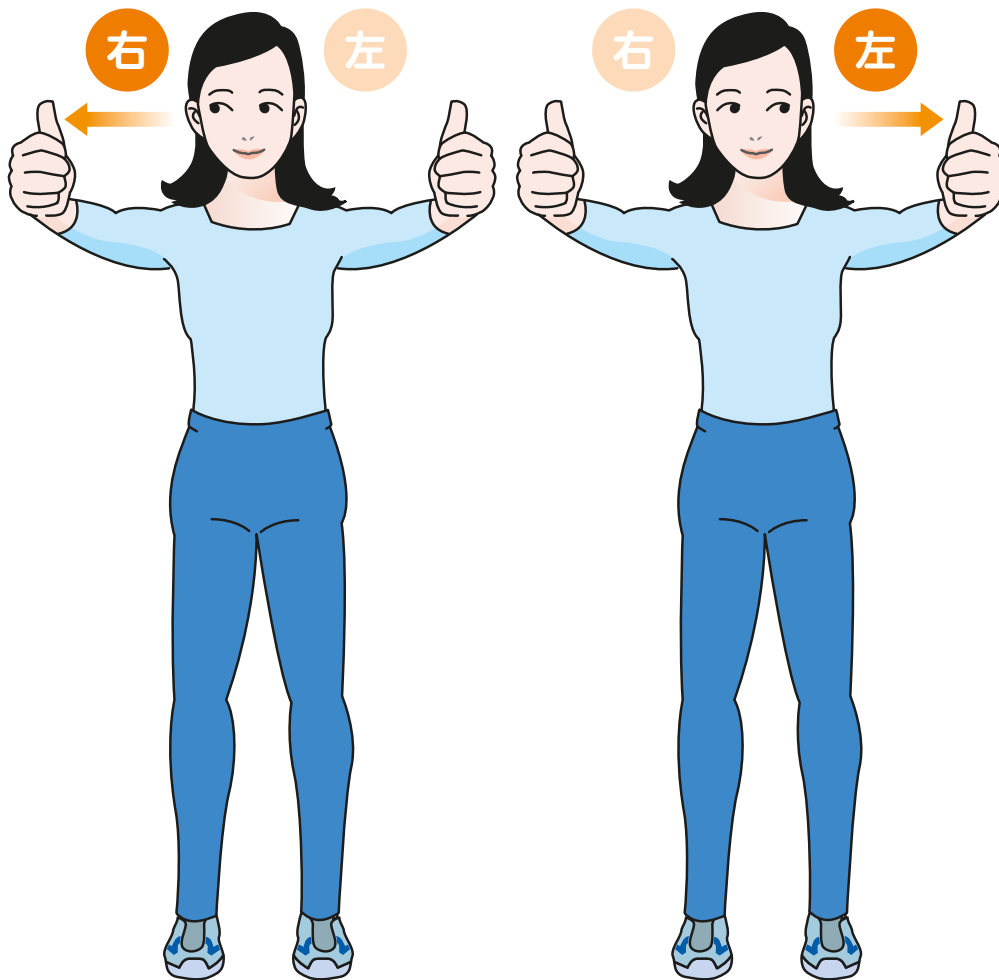
### 選択の目安



体力年齢の目安：①自覚的疲労感、②活動量の低下（軽い運動・体操をしていない）、③歩行速度の低下（秒速1m未満）、④筋力（握力）の低下（男性：26kg未満、女性：18kg未満）のうち、あてはまるものが1つ以下の人は、STEP 2から始めても結構です。

# 1番 速い横 Dc

STEP 1の [1番] (18ページ) を立って行いましょう。



## 実践のポイント

✔ つらい人は、壁に寄りかかりながら行いましょう。

リハビリ動画



膝が悪い方用

## ヘッドチルトタッピング法 (裏ワザ)



- 膝が悪い方、人工膝関節手術後の方は、ジャンプの代わりに、坐って片方の手で頭を固定し、もう一方の手の手根部（手のひらの手首に近い部分）を側頭部に打ち当て、耳の中の水抜きをするイメージで行ってください（反対側も行いましょう）。

### 実践のポイント

- ✓ めがねのつるがかかる部分、マスクが耳にかかる直上をたたきます。

リハビリ動画

