

早期の社会復帰に役立つ平衡訓練

バレリーナやフィギュアスケートの選手はかなりの速度でくるくると回転しますが、めまいを起こすことはありません。彼らは、練習を重ねるうちに平衡機能が強化され、回転運動に慣れるからです。この理屈を治療に取り入れたのが平衡訓練です。一回三十分、一日三回の運動で平衡機能の強化と慣れを促し、めまいを早く治して再発を防ぎます。

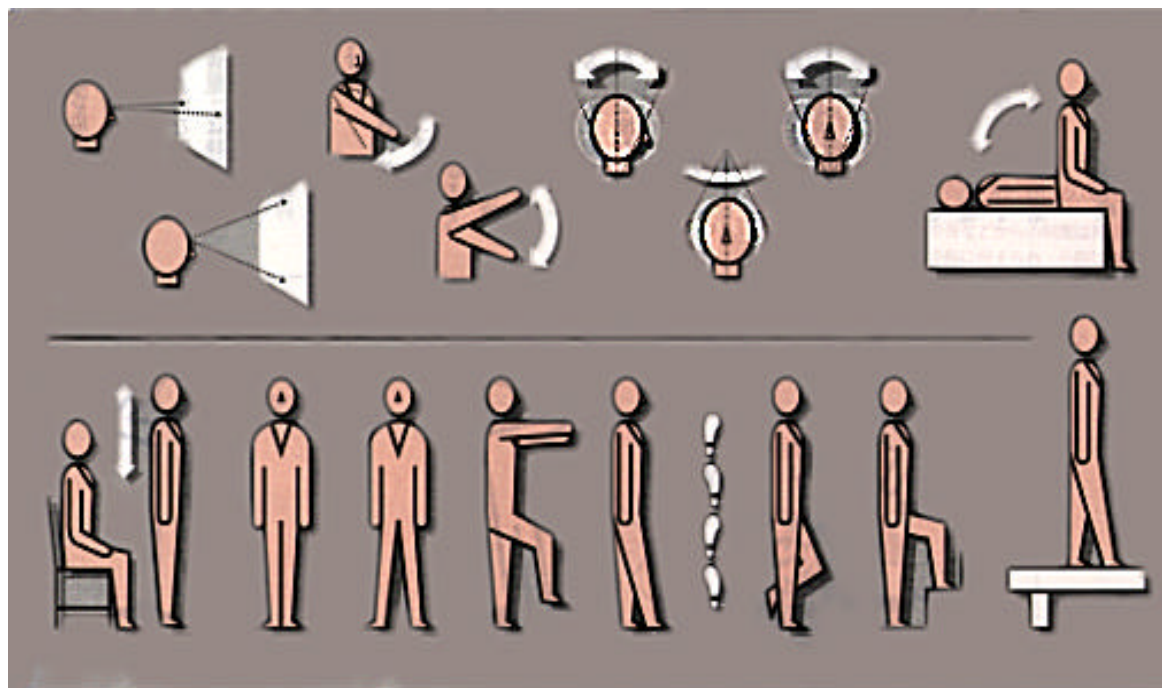
「この運動は、めまいがまだ残っているうちに実行したほうが効果的です。寝ていると内耳のバランスの崩れに中枢が気づかないため、平衡機能の回復が遅れるからです。その他、中枢には失われた平衡機能を肩代わりする代償作用がありますが、訓練はこの作用を高めてくれます。運動が無理なら、起きる、座る、立つを繰り返すだけでもいい。とにかく早く動くことです」（馬場日本医大助教授）

北里大学式平衡訓練法

平衡機能を強化し、中枢の代償作用を促すように考案されたのが平衡訓練だ。1回30分、1日3回の訓練はめまいの予防に役立つ。発作の対処法としても有効で、症状があるうちにこの運動を行えばめまい感は早く薄らぐ。

図上左より

- 1．頭を動かさず、眼前約50cmの左右、上下の点を交互に見る。
- 2．片手を伸ばして左右、上下それぞれ30度ずつ動かす指先を目で追う。
- 3．頭を30度ずつ前後に屈曲、伸展し、左右に回転、左側と右側交互に屈曲。
- 4．仰向けから座位へ、座位から仰向けに体位を変換する。



図下左より

- 1．座位から立位へ、あるいは立位から座位に体位を変換する。
- 2．両手を下げたまま、目を閉じて開脚、閉脚で30秒間直立する。
- 3．両手を肩まで上げ、閉眼で50歩足踏み。開眼、閉眼で10メートル直線歩行する。
- 4．閉眼で、継ぎ足で直立30秒。開眼、閉眼で継ぎ足10メートル、片足立ちを15秒。
- 5．階段の上り下りと平均台の上り下りの訓練をする。