

・準備運動



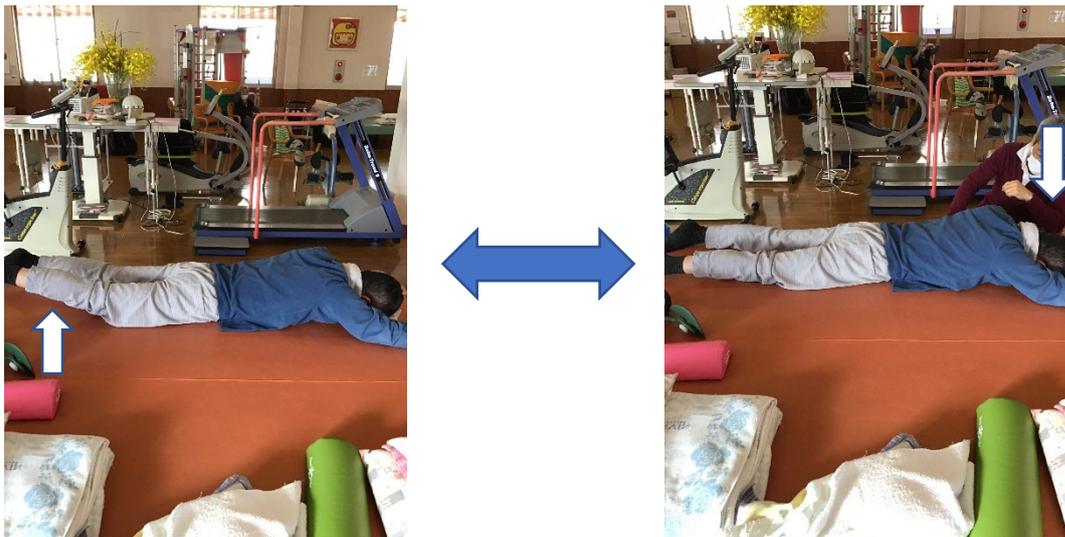
左膝を動かし、関節の痛みを調べ、どこまでの運動が出来るのかを把握する。

・上体反らし



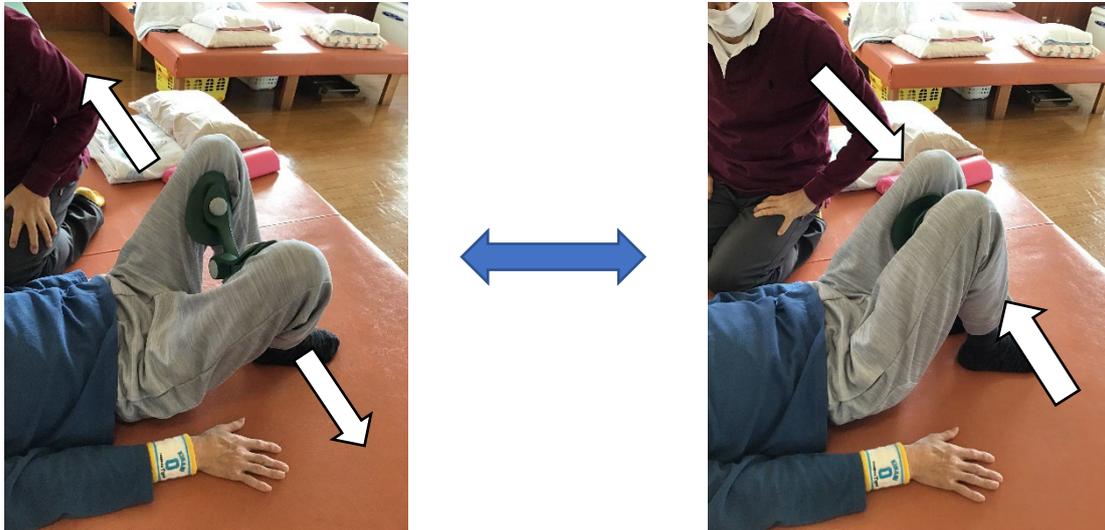
両足を曲げ、手で掴んでもらい
上体と足を反らせ、10 秒保持す
る。

・ 下肢の上下運動



両足を揃えての上下運動を 10 回行う。

・ 内転筋トレーニング



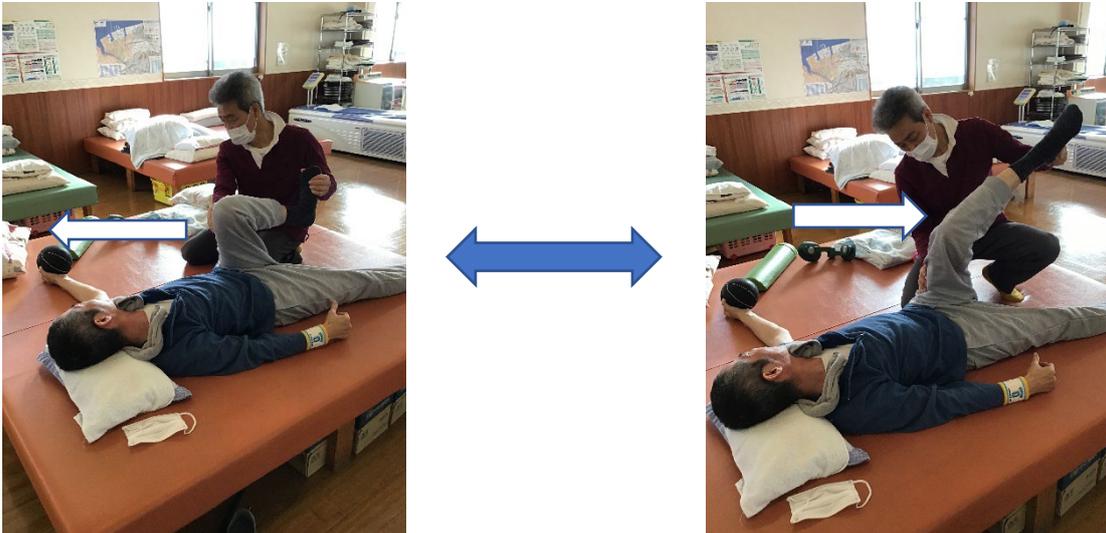
機器を利用して股関節の開閉運動を 10 回行う。

・ 左肘の可動域の確認



左肘のストレッチも兼ねて、可動域の確認をする。

・ ボールを保持しながらの屈伸運動



左手でボールを持って、左足の屈伸運動を実施。その間、ボールは落とさないようにするが、最初の内は足の方に集中して、よくボールを落としていた。アドバイスを受けてからは、しっかりと保持出来るようになった。

・ボールの挙上（仰臥位）



左手でボールを持ち上げようとするが、片手では難しい為、
右手で支える事でバランスがとれ、10秒間持ち上げることが
できた。

・ボールの挙上（座位）



マット上に座り、左手でボールの上げ下げを行う。

・ バランスボール



バランスボールに座り、腰を左右へ振り、体幹のバランスを確認する。

・ 平行棒歩行

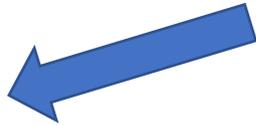


平行棒で手すりを持たずに歩行してもらい、歩行状態やバランスを確認する。

・片足立ち



平行棒内で片足立ちをしようとするも、健側の右足のバランスも悪くなっていたため上手く出来なかった。



立位時のバランスのとりかたや、立つ足側の腰を平行棒に当ててみる等のアドバイスを受け、短時間ではあるが、片足で立てられるようになった。

