



冒頭 皆さん手をお尻の下に でパッてるところ
周辺を意識して力を入れていきましょう

パーキンソン病(神経難病)に特化したリハビリテーション

LSVTBIG リハビリ教室

床から天井

LSVTBIG
LSVTBIGは、パーキンソン病に特化したリハビリテーションプログラムです。LSVTBIGは、発声練習の分野で行われてきた声の大きさに関心を抱いた事や、声の大きさの調節、Lee Silverman Voice Training(以下 LSVTLOUD)の基本理念も、パーキンソン病の運動障害の改善に向けて応用して開発された運動療法(リハビリテーション)です。

側方から側方

6月から毎月1回開催で1年12回開催予定

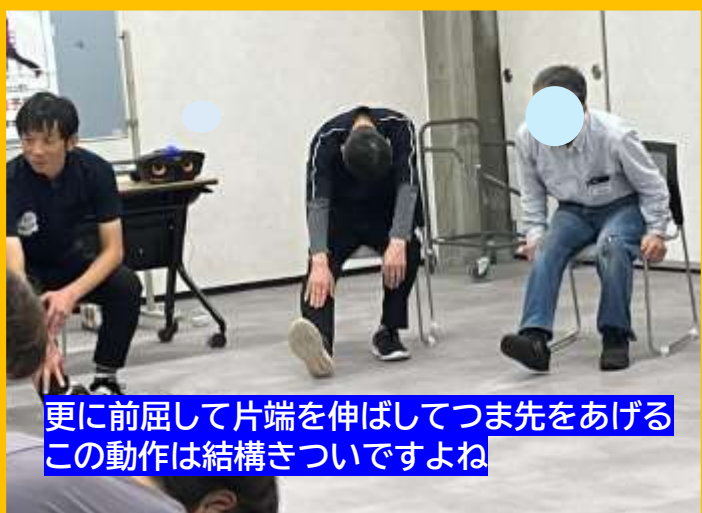
全国パーキンソン病友の会長野県支部・南信州地域難病患者家族の会 共催



手を組んだ両手を左に動かしてねじる 息を吐きながら意識してください



準備運動も重要な要素ですよ



更に前屈して片足を伸ばしてつま先をあげる
この動作は結構きついですよね



さあ今度は両手を前に下げて前屈～！



次は両手でイスの横をもって片足を上げる
地面にかかとかから強くドーンと



腕を直角に曲げてとめる 背を伸ばして一



両手を両ひざに力強く打ち付ける！



両手を上げて力をためてー



さすが飴田先生 動作が美しい！



今度は両手を広げてそのまま、いち、にい、さん・・・じゅうまで数えましょう



次は後ろにあしをひいて両手を後ろに



手を広げて足を一步前に踏み出す ど～ん



両手を胸の前で交差したままで立ち上がって座るを5回です



今日の個別指導は イススクワット5回の時間を計測します