

第

1

章

# めまいは寝てては治らない

\*めまいリハビリ継続のための5箇条 その①\*

めまいは寝てては治らないことを忘れないでください。  
薬も大事、めまいリハビリはもっと大事。



人間の成長とともに時間をかけて獲得してきた平衡機能は、めまい疾患によって、その日を境に機能低下や機能喪失を認めます。その失った機能を取り戻すのは並大抵な苦勞ではありません。しかし、やる気があれば、時間がかかりますが、めまいリハビリで取り戻すことができます。

# 1

番

# 速い横D<sub>c</sub>

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。

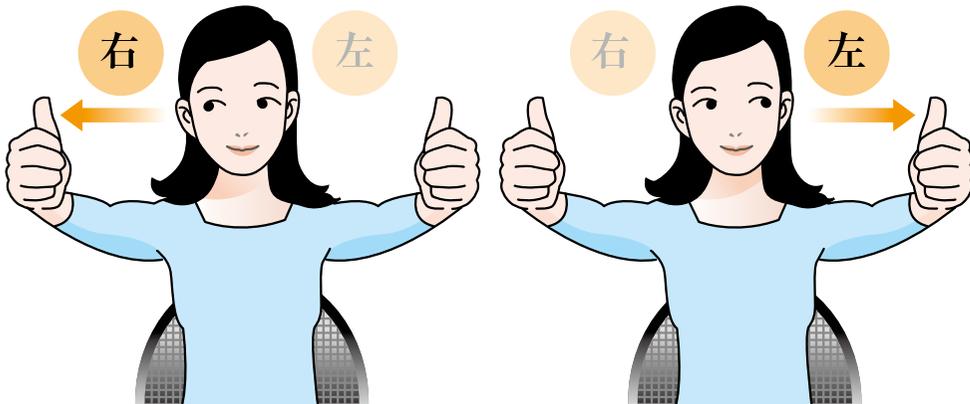
具体例

! 美術館で絵を見る視線を変えたら、  
クラ〜ッ



- 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。

※慣れてきたら、立ってやってみましょう。

- スポーツ選手が動体視力を鍛えるトレーニングとして大はやり！
- 動体視力を鍛えることができます。

### 実践の ポイント

- ☑ 20回、数を数えて、視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。
- ☑ 家の廊下で歩きながらやってみましょう（63ページ）。

# 5

番

# ふり返る

B<sup>A</sup>

英語で yawing (ヨーイング) といいます。

こんな方に **効く!**

人に呼ばれてふり返るときに  
“クラッ” となる。

具体例

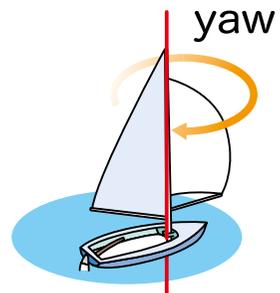


❗ 人に呼ばれて、  
ふり返ると  
めまいがする。

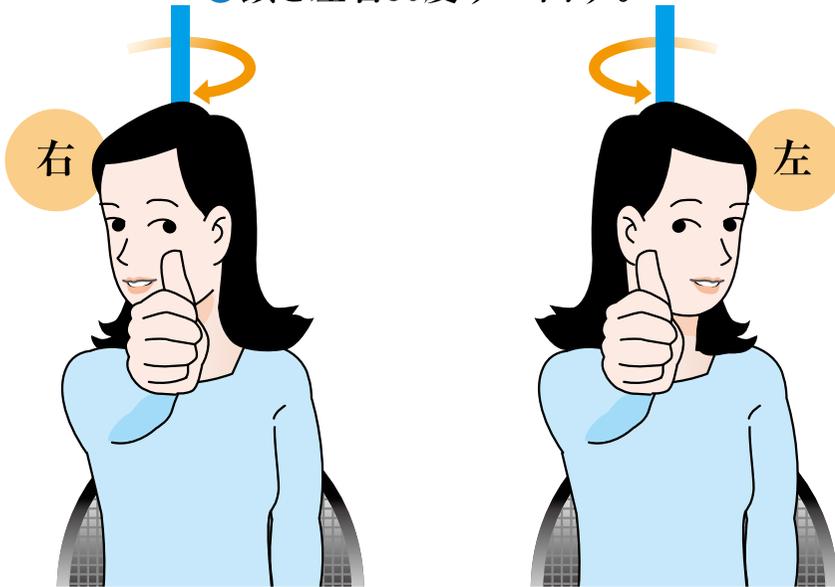


● ひとことコラム ●

「yaw」は、  
ヨットの用語でも  
使われます。



- 身体の正面で親指を立てる。
- 頭を左右30度ずつ回す。



※クラッとしても中止しない！ ※手は動かさない。

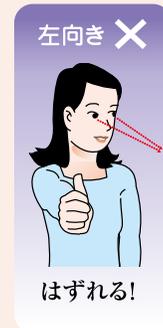
- ヘッドインパルステストと同じ原理です（医師向け）。

## 実践の ポイント

☑ 親指を見続けることは、結構難しいです。どちらか一方向を向いたときに、頭と一緒に指がついていき、目が親指から離れませんでしたか？ そちらの内耳が悪いのです（患側という）。

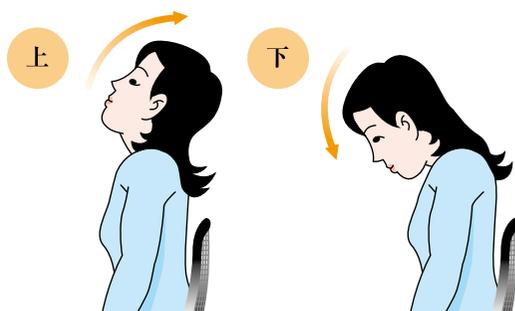
☑ 20回、数を数えて、目線を変えずに頭を左右に動かす練習をしましょう。

☑ このリハビリでクラッとしても絶対に続けましょう！ めまいが治る大きな足がかりです。

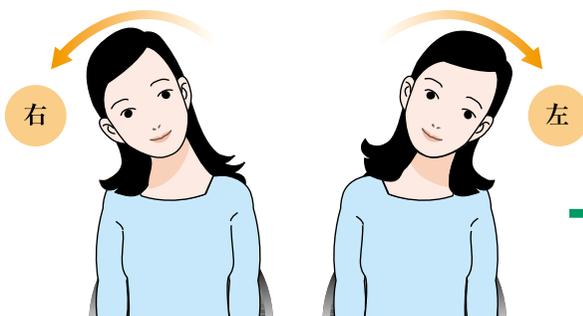


# 18番 歩行 応用編 B

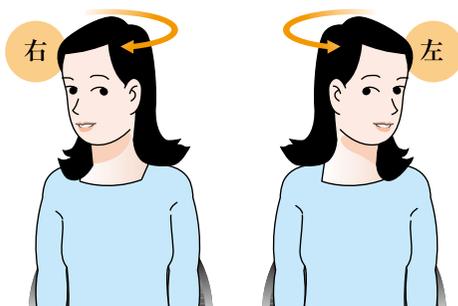
6番  
上下



7番  
はてな



5番  
ふり返る



- ・歩行しながら6番、7番、5番を行う複合の運動です。頭の動きは6番、7番、5番と同じです。
- ・手は使いません。
- ・歩行しながら行うのが怖い人は、まずは50歩足踏みをしながらかトライしてみてください。

第 3 章

# あなたに必要なめまい知識

\*めまいリハビリ継続のための5箇条 その③\*

**めまい治療は身体も大事、心も大事!**

(めまいが治らずに不安が大きくなり、うつっぽくなるのを防ごう!)

