

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

中外医学社

はじめに

みなさん、こんにちは。私は横浜市立みなと赤十字病院めまい平衡神経科の新井基洋と申します。本書をお手に取ってください、ありがとうございます。本書は、薬物のみでの治療に抵抗し、患者さんを苦しめている各種めまい症状とめまいに付随する諸症状が遷延する慢性めまい患者さんに、前庭リハビリ（以下前庭リハ）という治療法があることを医師から話していただき、段階的に実践していただくための本です。

それぞれの患者さんの症状を踏まえて最適な前庭リハを選択して治療したいのだが、どの前庭リハを選んでよいかわからないという声を、医師からも患者さんからも頂戴します。これには患者さんの実年齢や前庭リハへの取り組みのやる気の度合も関係しますので、本来は患者さん一人ひとりに対してオーダーメイドされた選択が理想なのです。しかし、令和6年5月の時点では前庭リハ指導料などには保険点数がないため、医師や理学療法士は無料で指導しなくてはなりません。よって、忙しい診療で前庭リハのための時間を多くはとれません。

そこで、私が35年間の前庭リハ指導歴の経験値から厳選した前庭リハを本書で紹介します。それも、自宅の限られた

スペースで行うのにふさわしい内容としました。高齢の患者さんには、年齢で落ちた全身の平衡機能や筋力などの改善も加味し、適切な強度も考慮した前庭リハから開始していただきます。リハビリ強度は基本的には「弱」→「中」→「強」と段階的にステップアップしていきませんが、年齢が若く、やる気のある患者さんは「中」から始め、「強」へとステップアップしていただいても構いません。指導医師の皆さんには、迷った場合は「弱」から開始されることをお勧めします。

また、本書では、前庭リハビリや耳石置換法をわかりやすく解説した動画を用意し、2次元コードからスマートフォンなどで手軽に視聴できるようにしました。動画はモデルさん和新井、および出演を快諾してくれたジャパン・メディカル・カンパニーCEOの大野秀晃氏が実演している3パターンです。

では、動画も参考にしながら実際に施行してみましょう！
楽しみながら学習してください。

横浜市立みなと赤十字病院めまい平衡神経科 **新井基洋**

著者からのメッセージ ▶

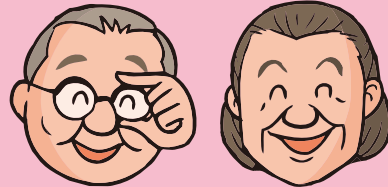




STEP 1



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)

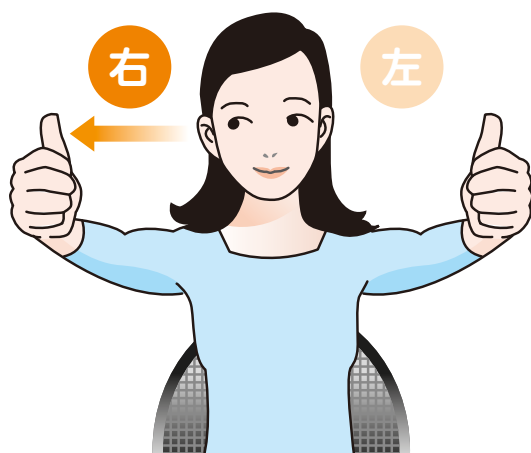
選択の目安



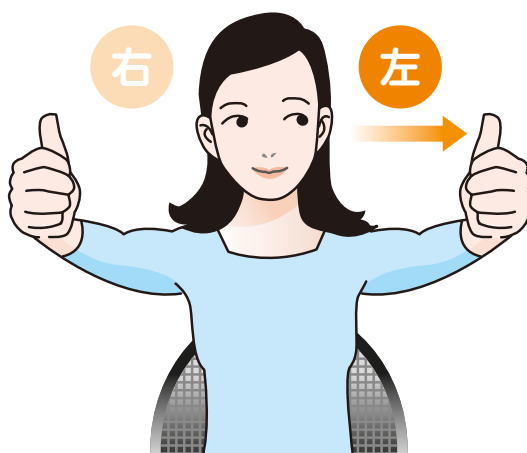
体力年齢の目安：①体重減少（半年で2～3kg低下）、②自覚的疲労感、③活動量の低下（軽い運動・体操をしていない）、④歩行速度の低下（秒速1m未満）、⑤筋力（握力）の低下（男性：26kg未満、女性：18kg未満）のうち、2つ以上あてはまる人は、STEP 1 から始めましょう！

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

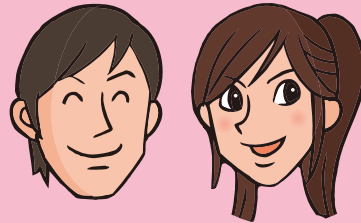




STEP 3



リハビリ上級者 への指導

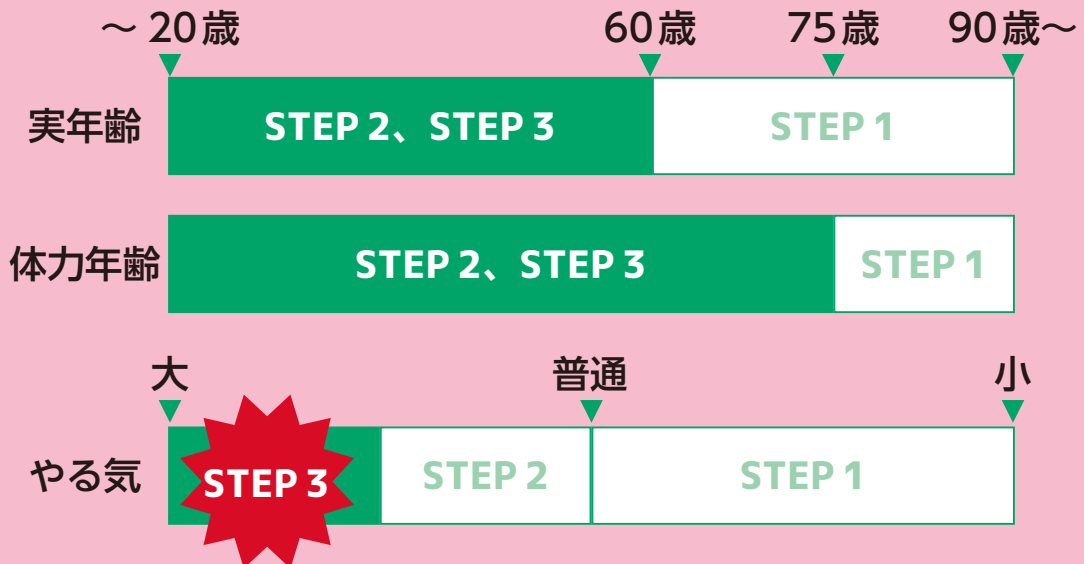


対象 ふらつきは強いが、やる気と体力が“とても”ある人

強度 強

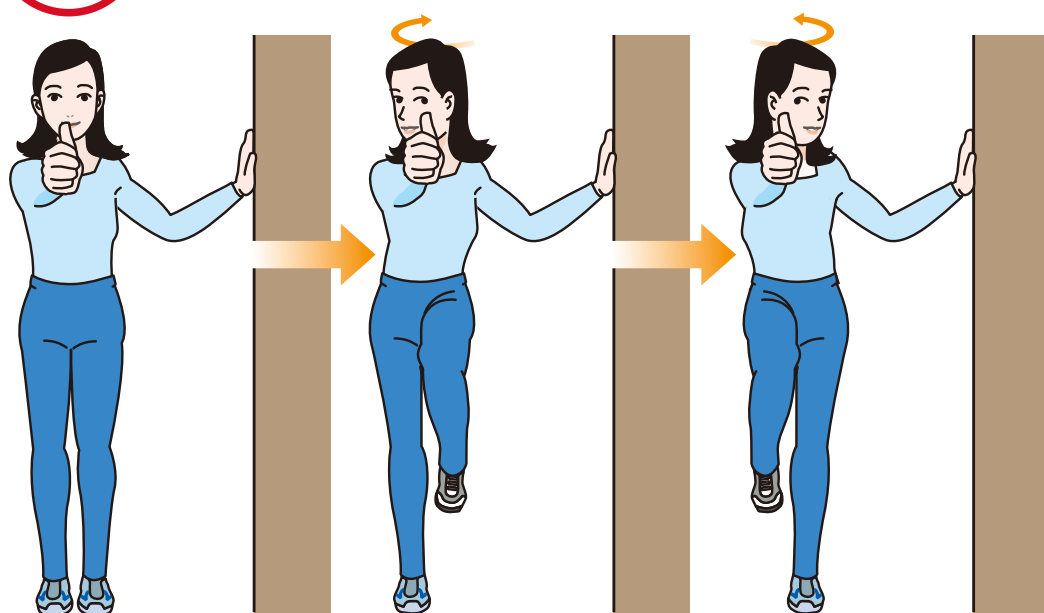
回数 1日3回（速く、高く）（朝・昼・夕 7分ずつ）

選択の目安



5番 ▶ ふり返る＋足踏み A

基本の 姿勢



実践のポイント

- ✓ 足踏みのときに、伸ばした手の親指の爪をしっかりと見てください。
- ✓ 30回、口に出して数えてみましょう。
- ✓ 太ももはできるだけ高く上げましょう。

リハビリ動画



患者さんに指導するための 20番改 エア・イプリ法 E

医師が自分で習得するためにも使えます。

病院で、良性発作性頭位めまい症（後半規管型：寝起き型）と診断がつき、医師から許可が出た方が行ってください。

右耳が悪い場合



① おじぎをします。そして右を向きます。

② 右を向いたまま上体を起こします。

③ 頭だけゆっくり左を向いていきます。