

◎ セルフケア

① ペットボトル

《Ver.1》

1. 少し足を離して立つ
2. 徐々に狭くして臀部にペットボトルを当てる
3. 大腿部で軽くはさむ(強く挟むと効果が落ちる)
4. 挟んだ直後に姿勢が崩れやすいので確認・修正する

《Ver.2》

1. ペットボトルを挟んだ状態で日常生活動作を行う
2. まずは「ハミガキ」「髪を乾かす」「メイクを落とす」など
3. 2の動作ができたなら「髪をセットする」「メイクする」など

② ペン

上でペットボトルをペンに変える

◎ セルフエクササイズ

《Ver.1》

1. つま先を普段より1～2mm広くする
2. 肛門から臍部までの緊張感を3段階にアップ(10%→40%→70%→100%)
3. 緊張感がアップするごとに膝窩間が0.5～1mmずつ縮むイメージ
4. 緊張感を持続した状態で5～7秒保持する
5. 2分または10回をめぐり行う

《Ver.2》

1. つま先を普段より1～2mm広くする
2. 肛門から臍部までの緊張感を3段階にアップ(10%→40%→70%→100%)
3. 緊張感がアップするごとに膝窩間が0.5～1mmずつ縮むイメージ
4. 3の状態から股間を0.5～1mmずつ縮める(腋を少しずつ締めるイメージ)
5. 4の緊張感を持続した状態で7秒保持する
6. 2分または10回をめぐり行う

《Ver.3》

1. 椅子に座る(膝の距離は拳2個分を目安に)
 2. 膝の真下に踵が来るように(下腿が直立するように)
 3. 肛門から臍部までの緊張感を意識する
 4. 力まず無理しない範囲でつま先同士を近づける(足底内側が浮かないように)
 5. しばらく経つと余裕ができるので徐々につま先の距離を狭くする
- * 授業や仕事の初めと終わりでつま先の距離が縮まっていればOK