

◎ セルフケア

① ペットボトル

《Ver.1》

1. ペットボトルを後方から差し込む(できるだけ浅く) * 入りにくい場合は足幅を広げる
2. 脇の下にペンを挟む
3. 1と2を同じ力加減にする * 1は強くなりやすいが強いと効果が落ちる
4. 挟んだ直後に姿勢が崩れやすいので確認し、崩れていれば修正する
5. 可能であれば3~5分行う
6. 1~2分ごとに姿勢が崩れていないか確認し、崩れていれば修正する

《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 (3段階に分ける)
2. 初めは単純動作 例:メイクを落とす、頭を乾かす、顔を洗うなど
3. 2の動作ができたなら... ハミガキ、ベースメイク、電気シェーバーなど
4. 3の動作ができたなら... 髪の毛のセット、細かいメイク、洗い物など

② ペン

《Ver.1》

- ・ ペットボトルをペンに変える

《Ver.2》

- ・ ペットボトルをペンに変える
- ・ 1の時は2、3をペットボトルで、2の時は3をペットボトルで行う
- ・ 最終すべてペンに変える

◎ セルフエクササイズ

すべて頑張り厳禁！

《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回をめぐりに行う
6. 信号待ち、電車待ち、レジ待ち、トイレ待ち等、待ち時間にこまめに行う

《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回をめぐりに行う

《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. 1時間に2～3回、1mmずつつま先の距離を狭くする
6. 大腿→下腿→第2中足骨が一直線になるイメージで行う