



理学療法士
担当：訪問リハビリ
高田 美紗姫

KUMASOU

訪問リハビリコラム

11月号

“めまい” について

運動はしたいけど、頭がクラクラしてあまり動きたくない、立つとふらふらする、めまいがあるから外出は控えるようになった。そのような訴えを聞いたことはありませんか？

めまいの治療には薬物療法と薬物以外の治療法があります。しかし、薬で治る人もいればそうでない人もいます。

動いた時にめまいが強い

安静をとり続ける

悪循環

(外出) 運動機会減少

更にふらつきやめまいが起こる！

めまいやふらつきが慢性化してしまうことも...

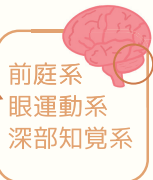
・筋力低下
・体力低下
・平衡機能の衰え

めまい、平衡障害は近年、高齢者の転倒のリスク要因の一つとなっています。安静にしていれば治るわけではありません！

めまいの原因は様々ですが、 主な原因は前庭機能障害です。

回復には
小脳が重要

平衡訓練
めまい
リハビリ
テーション



前庭系
眼運動系
深部知覚系

三つを刺激することで小脳の中核代償を促進



・振り返り
・足踏み
・片脚立ち
このような運動を行います！



リハビリテーションの内容や方法は人によって様々です。また、身体の状態によっては運動を控えなければならない場合もあります。どのような運動が良いか、どのように行っていけば無理なく続けられるか一人一人を評価し、リハビリスタッフがサポートさせていただきます。

