

高齢者用バランスボードN型

● 期待される効果

学習により一度獲得された起立・歩行能力は、保持されていくものであるが、加齢にともない神経機能、特に前庭迷路機能に衰えを生じ、起立・歩行を不安定なものにし転倒の機転になりうる。バランスが崩れた場合、その外乱刺激に対応した迅速な筋活動と歩行においては随意的・反射的な重心移動が要求される。この反応は、外部からの外乱刺激が前庭器官、三半規管その他の感覚器官から求心性入力系を伝導し、脳で統合制御され筋器官へと出力される生理的な現象である。

立位バランスは大きく踵バランスと趾バランスとからなり、成人の立位での足底圧分布は、踵60%、前足部（趾）30%であるが、加齢にともない、とくに直立姿勢での踵バランスは乏しくなる。

バランスボード使用によるバランス反応訓練は高齢者や成人片麻痺の転倒予防、発達障害児のバランス反応獲得に有用である。

● バランス反応

バランス反応は重心または体重支持面の変化が刺激となって引き起こされる姿勢反応である。バランス反応のひとつのテスト法に、被験者をテーブルの上ののせ、腹臥位、背臥位、座位、四つ這い位および立位で、テーブルを緩急に各方向に傾け、傾斜反応として観察する方法がある。バランスボードによる立位バランステストは、この傾斜反応を応用したものである。

正常児では、1才でひとり立ちが可能となり、1才6ヶ月で立位バランス反応は走行できるまでに発達する。歩きながら180度方向転換ができ、バランス遊び（爪先立ち、踵立ち、ジャンプ運動など）を好む。

● バランスボード

底・中・高の3種類（曲率半径：80、40、25cm、床面からの高さ：4.5、7.0、10.0cm、重量：3.0、4.0、5.0kg、直径：各35.0cm）からなる。

● 使用上の注意

危険防止のため、付属しているシートかカーペット上等で使用すべきである。直接床の上で使用するとすべる恐れがある。また、持ち運びにも十分注意する。高齢者や幼少児などは特に注意が必要である。

年代別バランスコア

