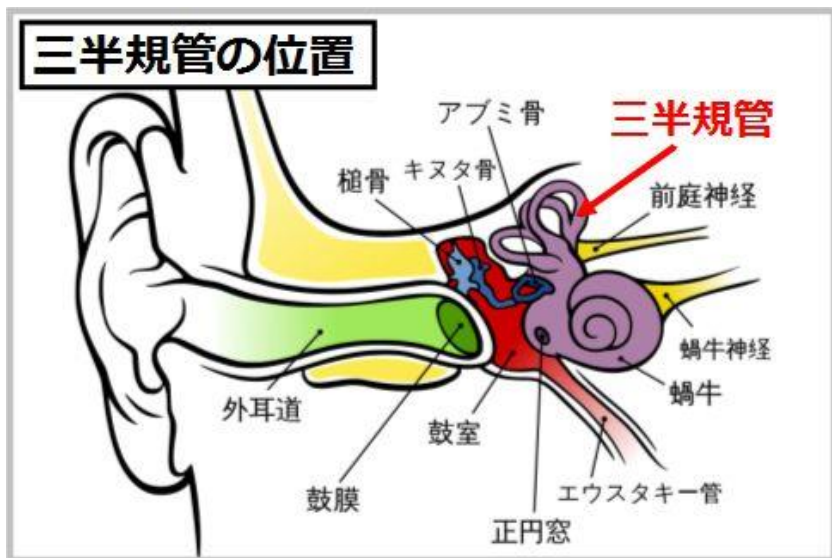


# 三半規管を鍛えてバランスアップ

三半規管とは：耳の奥深くにある器官で**バランス**に関与している



三半規管にはリンパ液が含まれており、身体が傾いたりすることで、中のセンサーが反応し、**姿勢**を**自動で調節**してくれる



## 三半規管の評価

目を閉じてその場で足踏みを30回行う。**三半規管が弱っている方向**へ身体が回ったり、移動したりする。



## 三半規管のトレーニング

下の図のように指を目で追う。疲れやすいので、めまいが出現する方は小さい動きからでもOK。

