

# バランストレーニング ～いつまでも動ける身体を～



ラダートレーニングとは縦10マス横4マスのマス目を用いて、指定した順番に沿って身体を動かし、バランスをとりながら様々な動作を行っていく運動プログラムとなります。

適用範囲は広く高齢者の転倒予防、順番を記憶しながら運動を行うため認知機能に対するトレーニングとして行えます。また、成人の生活習慣病予防を目的としても行うことができます。

【プログラム】

所要時間：約45～60分