



# 耳スクワット

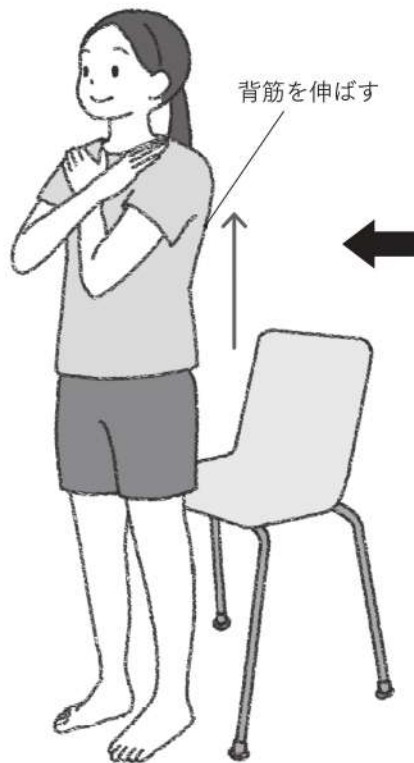
## こんなところが耳にいい

イスから立ち上がるとき、頭が動いて耳石を刺激するとともに、有毛細胞を活性化させることができます。また、ふらつき防止にも役立ちます。

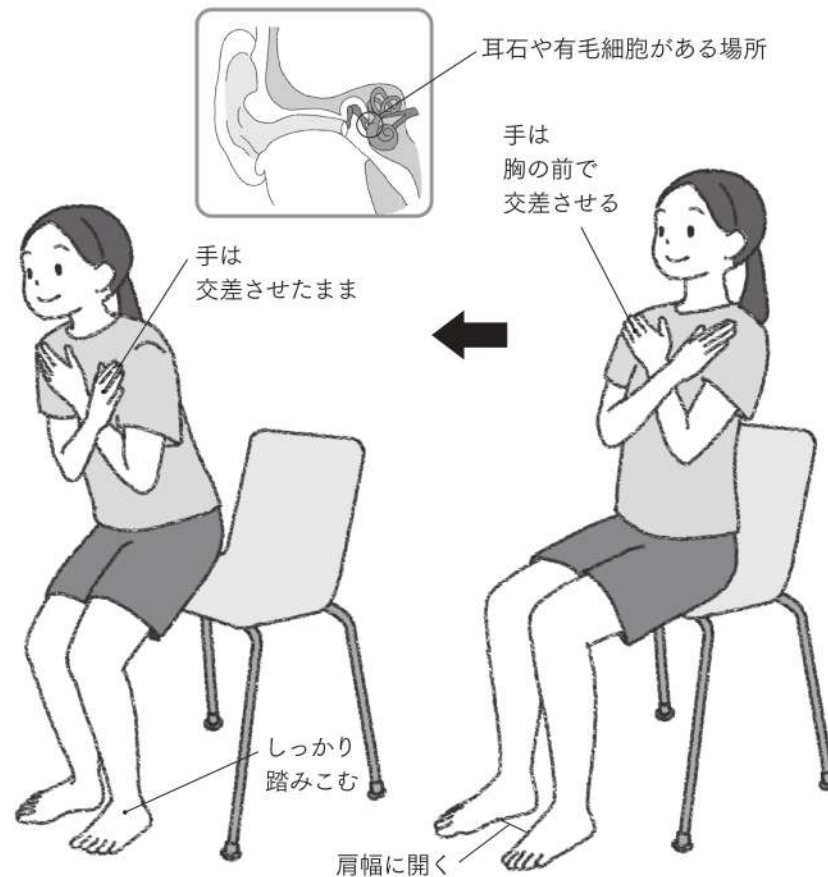
1日**3**セット  
×**10**回



④ こんどはゆっくりと座る。立つ、座るを8秒間で5回くりかえす。



③ 立ち上がった状態。ふらつかないように注意。



② 手は交差させたまま、サッと立ち上がる。

① 背もたれのあるイスに座る。足は肩幅に開き、胸の前で手を交差させる。