

# なら肝体操



沈黙の臓器と言われる肝臓。肝臓に障害が起ると、中々症状が現れません。症状が現れてきたときには、既に肝臓の障害がかなり進行しています。今回は、奈良県肝疾患相談センターオリジナルの「なら肝体操」を紹介いたします。なら肝体操をすることで全身の筋肉を鍛える効果があり、体もスッキリ、肝臓も元気になるります。

毎日続けて身体も肝臓も元気に!!

### ①ウォーミングアップ (奈良あめつりお)

足踏み音読  
あしゆりて握手 アイウエオ  
春口に香久山 カキウケ  
さくひんくろ サシセン  
たちばな高松 タチツテ  
南田堂から ナニヌネ  
般若ににらまれ ハヒフホ  
万葉、曼珠沙華 マミムモ  
薬師三尊 ヤニエヨ  
螺鈿でらびら ヲリルロ  
若草山焼き ワイウエ

足踏みと一緒に奈良県歯科衛生士会が考案した、「奈良あめつりお」を口ずさみまじろ。一緒に声を出すことでお口や顔の筋肉を鍛えることができます。

### ②肩の体操 (各4回)

肩を内側に回すと肩甲骨が外に動きます。肩を外側に回すと肩甲骨が内側に動きます。内外交互に動かします。姿勢の改善にも効果的です。

### ③胸の筋トレ (各2回)

息を吐きながら全力で手のひらを押し合せて、左右に動かします。息を吐きながら押し合せて吸いながら休めます。次は上下に動かします。  
※注意：呼吸を止めないように注意しましょう。

### ④肩の筋トレ (各2回)

息を吐きながら全力で引張って左右に動かします。息を吐きながら引張って、吸いながら休めます。次は上下に動かします。  
※注意：呼吸を止めないように注意しましょう。

なら肝体操は全身の筋肉を鍛える効果があり、筋肉量が増え、肝臓の負担が減らせます!!

詳しいなら肝体操はyoutubeでも配信しております。



### ⑤腰の体操 (各4回)

後ろを振り返るように体をねじり腰回りの筋肉と背骨をほぐします。左右交互に動かします。  
※注意：人工股関節の方や股関節を治療中の方は医師と相談してから始めましょう。

### ⑥お腹の筋トレ (各4回)

息を吐きながらお腹をへこましてもの後ろをタッチし、吸いながら元に戻します。左右交互に行ってください。

### ⑦腰の筋トレ (各10回)

手を組んで肩を寄せ胸を張ります。息を吸いながらお辞儀をして、吐きながら戻します。お辞儀をする時にお尻を少し引きましょ。

### ⑧脚の体操 (各4回)

脚を振り上げて行う脚の体操です。転ばないようにイスなどに手をつきましょ。

### ⑨太もも・お尻の筋トレ (各10回)

膝に手をつけて大きく構えます。息を吐きながら膝を延ばし、吸いながら戻します。つま先より前に膝が出ると、膝に負担がかかるので、お尻を引いて行いましょう。

悪い例  
背中が丸く、お尻が丸く、注意しましょう。

### ⑩ふくらはぎ・すねの筋トレ (各10回)

足を前後に上げ、前の足はつま先、後ろの足はかかとを息を吐きながら上げ、吸いながら戻します。

### ⑪ブルブル体操 (10秒間)

体をゆすって筋肉をほぐすブルブル体操です。全身をブルブルと自由に動かしましょう。

### ⑫深呼吸・脱力 (2回)

大きく息を吸いながら手を握って肩を上げ、フと吐いて戻します。

奈良県立医科大学 消化器・代謝内科 准教授 医学博士 赤羽 たけみ 氏

なら肝体操は、全身の筋肉を鍛える効果があります。お家ででも簡単にできる運動です。毎日続けることで体もスッキリ、肝臓も元気になるります。

運動により、脂肪肝が良くなるだけではありません。筋肉は「第一の肝臓」といわれるほど肝臓に似た動きをしています。筋肉量を増やすことで肝臓の負担を減らすことができます。

エコフィットネス 健康運動指導士 心身再生トレーナー 泉 仁志 氏

ご紹介しました、なら肝体操は毎日行うように心がけましょ。毎日全ての体操をしてもいいですが、自身の弱い箇所をポイントとして体操するのも効果があります。このなら肝体操を行うことで全身の筋肉量を落とさないことがポイントです。皆様無理をしないで体操を楽しんでください。効果のあるところを意識するのが大事です。あとは怪我の防止にもつながります。

# C型肝炎、放っておかないで。

今は、飲み薬で治療ができる時代です。\*

※C型肝炎の治療には飲み薬以外の治療法もあります。C型肝炎の治療がすべての肝がんの発症リスクをなくすわけではありません。

お医者さんへご相談ください。

C型肝炎コールセンター 0120-207-802 (受付時間 9:00~18:00) C型肝炎に関する資料を差し上げます。

知りたい、治したい、に広がる! 型肝炎サポートネット http://cgatakanen-support.net/

アッヴィ合同会社 abbvie

# GILEAD

Creating Possible

あなたは肝炎ウイルス検査を受けましたか? 知らなきゃ怖い? 「肝臓は沈黙の臓器」

一生に一度は検査を受けましょ!

早期発見 早期治療

もしかして? と思ったら。

●このような方は必ず検査を受けましょ!  
輸血(平成4年以前)、集団予防接種(昭和23年7月1日~昭和63年1月27日)、肝機能異常、カミソリの共用、不衛生な状態でのピアスの穴開け、タトゥー(入れ墨)など

肝炎ウイルスに感染していても自覚症状はありませんので、気づかないうちに肝硬変や肝がんへと進行している場合があります。最近のB型・C型肝炎ウイルス性肝炎の治療は進歩しており、適切な治療を受けることで、深刻な病状に進行するのを防ぐことができます。早期発見が重要です。

ご質問・ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 奈良県肝疾患相談センター (奈良県立医科大学付属病院) 0744-22-1380 火・木 10:00~16:00 (祝日、年末年始除く)