

脂肪肝改善！

その場でできる

# 肝炎体操



肝炎体操とは：6つの運動で背中、太もも、ふくらはぎの筋肉を鍛えることで肝臓にたまつた中性脂肪を燃焼させるホルモンが分泌され、脂肪肝を改善する効果があります

※2～5の動きは「深呼吸をするペース」で目標回数行っていきましょう

## 1.足踏み(ウォーミングアップ)

- 腕を大きく振り足踏みする

目標：20回

できるだけひざを  
高く上げる



## 3.タオル体操(背中)

目標：10回

- 足を肩幅に開き、膝を軽く曲げて立つ
- 両手でタオルを持ち、頭上でピンと張る
- ひじを後方に引きながら、腕を下ろして肩甲骨をグッと引き寄せる



脇をしめるように  
腕を下ろす



## 2.おじぎ(背中)

目標：10回

- 足を肩幅に開きまっすぐ立つ
- 胸の前で腕をクロスして背筋を伸ばし、上体をゆっくり前に倒す。
- ゆっくり元の姿勢に戻る

背中を意識！



目標は前を見る



## 4.スクワット(お尻・脚)

目標：10回

- 足を肩幅に開き、まっすぐ立つ
- 胸の前で腕をクロスし、お尻をゆっくり後ろに引き、膝を曲げる
- ゆっくり元の姿勢に戻る

お尻と太もも  
を意識！

ひざが足先よりも  
前に出ないように！



できるだけお尻を  
後ろに引く

## 5. つま先立ち(脚)

目標：10～20回

- いすの背もたれに両手を添えて立つ  
目線は足元を見る
- 肩幅程度に足を開き、かかとをまっすぐ上げ、おろす。

足元を見る



重心は親指側に  
かける

## 6. ストレッチ

目標：左右各20秒ずつ

- いすの背もたれに両手を添えて立つ
- 片足を後ろに引き、ふくらはぎを伸ばす  
★ 反動をつけずに行いましょう



ひざを伸ばす

かかとは床につけたまま

### 運動時の注意点

- 回数は目安です。できる回数でOK★
- 治療中の方・痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう。

