

肝疾患診療連携拠点病院 × 知って、肝炎プロジェクト  
肝炎普及啓発イベントin関東甲信越ブロック

参加型プログラム誰でも簡単にできる

肝 炎 体 操

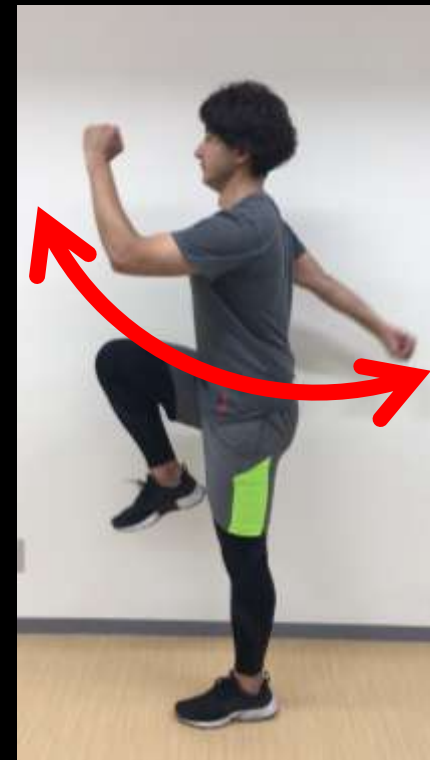
## ■ 参加型プログラム誰でも簡単にできる **肝炎体操**

- ① **ウォーミングアップ**：足踏み
- ② **背中**の筋肉：お辞儀
- ③ **背中**の筋肉：タオルを使って
- ④ **お尻と脚**の筋肉：スクワット
- ⑤ **脚**の筋肉：つま先立ち
- ⑥ **ストレッチ**：ふくらはぎ

4つの運動

# ウォーミングアップ：その場で足踏み

目標：20回



ワンポイント：大きく腕を振ります

# 背中の筋肉： (朝礼のお辞儀と類似の動作)

目標：10回



猫背にならない  
下を向かない！  
ただし、最初は無理せず、  
軽いお辞儀程度の角度で

ワンポイント：下を向かずに、目線を前に

# 背中の筋肉：タオルを使って

目標：10回



肩が上がらない方は、  
この運動はスキップしても  
構いません

ワンポイント：肩甲骨を引き付ける

# お尻と脚の筋肉：スクワット

目標：10回



膝が内側に入ると  
膝の痛みの原因になります

ワンポイント：椅子に座って立ち上がる運動でも可

# 脚の筋肉：つま先立ち

目標：10-20回



足首が外側に向くと  
捻挫の原因になります

椅子や壁などを利用して行いましょう

ワンポイント：かかとをまっすぐ上げましょう

# ふくらはぎのストレッチ (こむら返りの予防)

目標：片足20秒間



踵は浮かさない

膝は伸ばしたまま

ワンポイント：反動をつけずに行いましょう



# 参加型プログラム誰でも簡単にできる 肝炎体操

できる回数からで構いませんので、  
毎日続けましょう。

# 参加型プログラム誰でも簡単にできる 肝炎体操

ご参加いただきありがとうございました。