

見ながらできる  
リーフレット

# なら肝体操

毎日続けて身体も肝臓も元気に！



## 股関節注意

⑤、⑧、⑨の体操を行う時の注意

人工股関節が入っている方や、股関節・腰を治療中の方など不安のある場合は、必ず医師に相談して行ってください。

《奈良あいうえお》

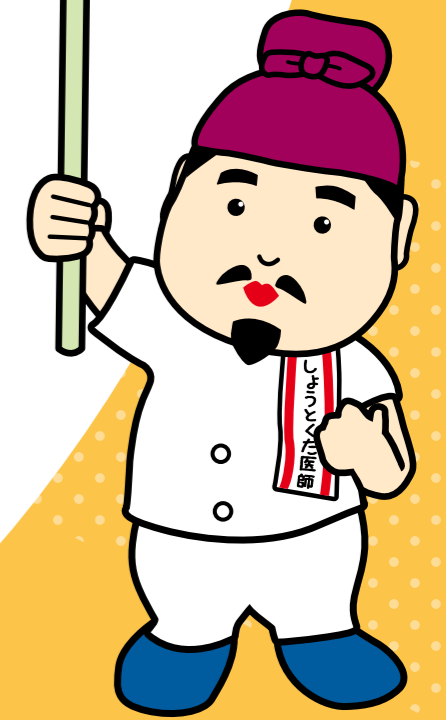
あしゆらと握手	アイウエオ
春日に香久山	カキクケコ
さくらさくら	サシスセソ
たちばな高松	タチツテト
南円堂から	ナニヌネノ
般若ににらまれ	ハヒフヘホ
万葉、曼殊沙華	マミムメモ
薬師三尊	ヤイユエヨ
螺鈿でららら	ラリルレロ
若草山焼き	ワイウエヲ

(奈良県歯科衛生士会考案)



### ① まずはウォーミングアップ！

「奈良あいうえお」を音読しながら足踏みしましょう！



お問い合わせ

奈良県肝疾患相談センター (奈良県立医科大学附属病院内)  
Tel.0744-22-1380  
火・木・金 10:00 ~ 16:00



## ② 肩の体操 (各4回)

1. 肩を内にまわす
2. 肩を外にまわす
3. 内、外交互に



## ③ 胸の筋トレ (各2回)

1. 手を合わせて  
左に押す→右に押す
2. 手を合わせて  
上に押す→下に押す



息を吐きながら  
全力で押そう!

## ④ 肩の筋トレ (各2回)

1. 左に引っ張る→  
右に引っ張る
2. 引っ張りながら  
上へ→下へ



息を吐きながら  
引っ張る

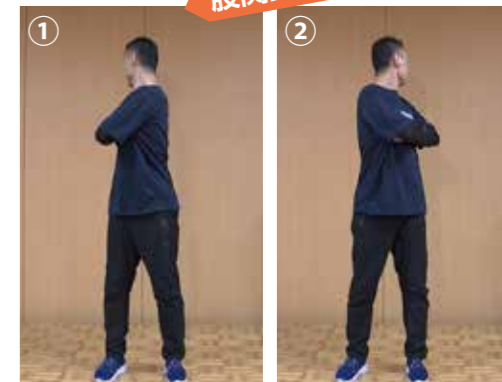
## ⑤ 腰の体操 (各4回)

1. 左にねじる
2. 右にねじる
3. 左右交互に



腕を組んで

股関節注意



## ⑥ 腹の筋トレ (各4回)

1. 左ももの裏をタッチ
2. 右ももの裏をタッチ
3. 左右交互に



お腹を  
へこませて!



## ⑦ 腰の筋トレ (10回)

1. 前にかがむ



## ⑧ 脚の体操 (各4回)

1. 左脚を振り上げる 前へ→後ろへ→外へ→内へ
2. 右脚を振り上げる 前へ→後ろへ→外へ→内へ

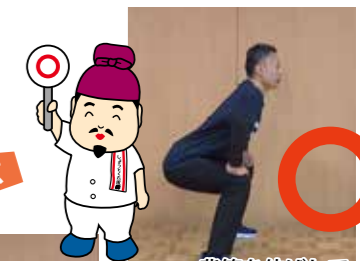
股関節注意



## ⑨ 太もも、尻の筋トレ (10回)

1. スクワット

股関節注意



## ⑩ ふくらはぎ、すねの筋トレ (各10回)

1. 左足を出す→左足のつま先と右足のかかとを上げる
2. 右足を出す→右足のつま先と左足のかかとを上げる



## ⑪ ブルブル体操 (10秒)

1. 全身をブルブル動かす



## ⑫ 深呼吸 + 脱力 (2回)

1. 息を吸いながら力を入れる→息を吐いて脱力



▲なら肝体操は  
こちらから



YouTubeでもなら肝体操を見ることができます

KCN近鉄ケーブルテレビでも放映中