

運動

Hepatocise



へパ

HEPA-RING

リング



Hepatorition

栄養

●作成・監修

(順不同、敬称略)

松瀬 博夫 (久留米大学病院 リハビリテーション部)

川口 巧 (久留米大学医学部 内科学講座 消化器内科部門)

橋田 竜騎 (久留米大学医学部 整形外科学講座)

堤 翼 (久留米大学医学部 内科学講座 消化器内科部門)

中野 暖 (久留米大学医学部 内科学講座 消化器内科部門)

広田 桂介 (久留米大学病院 リハビリテーション部)

神谷 俊次 (久留米大学病院 リハビリテーション部)

福田 貴博 (あきやま病院 精神科)

大枝 敏 (佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター)

磯田 広史 (佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター)

井上 香 (佐賀大学医学部 肝臓・糖尿病・内分泌内科)

富賀 裕貴 (佐賀大学医学部 肝臓・糖尿病・内分泌内科)

原 なぎさ (佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター)

矢田 ともみ (佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター)

高橋 宏和 (佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター)

厚生労働行政推進調査事業費補助金(肝炎等克服政策研究事業)

「非ウイルス性を含めた肝疾患のトータルケアに資する人材育成等に関する研究班」

研究代表者 江口有一郎

乾燥大豆と米を混ぜて炊くだけ!
たんぱく質と食物繊維が UP

高オレイン酸 大豆ごはん

調理時間

約

60
分

エネルギー

1食(約170g)あたり

283
kcal

※炊飯器によって異なります



高オレイン酸大豆ごはん

▼材料(6食分 ※できあがり1000~1050g)

米(精白米)	2合
乾燥大豆(高オレイン酸大豆)	1合
水	適量

▼作り方



※普通の乾燥大豆でも調理可能(栄養量は変わります)

鍋を使わない!
お手軽な万能常備菜

ピクルスサラダ

調理時間

約

15
分

※炊き大豆調理時間、冷蔵時間を除く

エネルギー

1食あたり

46
kcal



ピクルスサラダ

▼材料(10食分)

【具材】		【調味料】	
れんこん	100g	すし酢	150g
しめじ	100g	水	150g
大根	100g	にんにく	10g
きゅうり	100g	鷹の爪	1本
炊き大豆	50g	ローリエ	1枚
ミニトマト	10個	粒黒コショウ	10粒
みょうが	1本		

▼作り方



低脂肪でも本格的な味

ヘルシー&時短な ドライカレー

調理時間

約

30
分

エネルギー

1食あたり

247
kcal



ヘルシー&時短なドライカレー

▼材料(4食分)

豚もも赤身ひき肉	300g	【A】	
玉ねぎ(冷凍みじん切り)	300g	カレー粉	12g
塩	1g	生姜(みじん切り)	10g
トマト缶(カット)	200g	ウスターソース	40g
レンコン	50g	はちみつ	20g
セロリ	50g	水	100g
オリーブオイル	20g	塩コショウ	1g
にんにく(みじん切り)	10g		
ローリエ	1枚		
パセリ	2g		



▼作り方



仰向け 準備運動

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチング

タオルをつま先に
引っ掛ける↓
ひざを伸ばした状態で
タオルを
自分の方向に引く



目標左右10秒ずつ

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け 準備運動

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

肩や胸の関節がよく動くようになる

肩の上下運動

タオルの両端を握る⇒腕を上下に大きく動かす



目標10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け **初級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

腕や胸 肩の筋肉を鍛える

肘の屈伸運動

タオルの両端を握る
↓
両手でタオルを
引っ張りながら
肘を屈伸



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け **初級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

股関節回りや太もも前面の筋肉を鍛える

ひざの蹴り上げ

両ひざを立てる⇒片方のひざをゆっくり伸展



目標左右**10回**

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け **初級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

股関節回りや背中
の筋肉を鍛える

ブリッジ

両ひざを立てる⇒お尻を持ち上げる



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け **初級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

腹筋を鍛える

腹筋運動

両ひざを立てた姿勢➡おへそをのぞき込むように頭を上げる



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

床座り **初級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

足の裏や指の筋肉を鍛える

グーチョコキパー

足の指で「グー」「チョコキ」「パー」の形を作る



目標**10**セット

あなたの目標

セット

\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

床座り 初級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ふくらはぎトレーニング

タオルをつま先に引っ掛ける▶つま先を前に倒す



目標左右10回

あなたの目標

回



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

四つんばい **中級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

腕や肩 胸の筋肉を鍛える

四つんばい腕立て

四つんばいの姿勢⇒腕立て伏せ



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け **中級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

股関節回りや背中
の筋肉を鍛える

片脚ブリッジ

片方の脚を浮かせる→反対の脚で踏ん張りお尻を上げる



目標左右**10**回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

横向き **中級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

お尻や股関節周りの筋肉を鍛える

横開き運動

横向きの姿勢➡片方の脚を外側に上げる



目標左右10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

仰向け **中級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

腹筋をより鍛える

ひざタッチ

肘(または手首)と反対のひざをくっつけて押し合う



目標左右**10回**

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 準備運動

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

腕や肩の関節がよく動くようになる

腕振り運動

両肘を軽く曲げる⇒腕を前後に大きく振る



目標20回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 初級

運動後は裏面に記録

肩から背中を鍛える

タオル引き

タオルの両端を握る
↓
引っ張りながら
肘を屈伸



目標10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 初級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

肩 胸 背中 腕の筋肉を鍛える

タオル引き(胸の前へ)

タオルの両端を握る⇒引っ張りながら肘を屈伸



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 初級

運動後は裏面に記録 ✓

太もも前面の筋肉を鍛える

ひざ伸ばし運動

片方のひざを伸ばす
↓
左右交互に行う



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 初級

運動後は裏面に記録

すねやふくらはぎの筋肉を鍛える

すねとふくらはぎの運動

つま先を上げる



かかとを上げるを
繰り返す



目標10セット

あなたの目標

セット

\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 初級

運動後は裏面に記録

太もも付け根やお腹の筋肉を鍛える

ひざタッチ

片方の太ももを
持ち上げる



反対側の
肘でタッチ



目標左右10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 初級

運動後は裏面に記録

足の裏や指の筋肉を鍛える

タオルギャザー

タオルを足の指でたぐり寄せる



目標1分間

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 準備運動

運動後は裏面に記録

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチ

タオルを前足部に
引っ掛ける



ひざを伸ばした状態で
タオルを自分の方向に引く



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 中級

運動後は裏面に記録

腕の筋肉を鍛える

タオル引き運動

タオルをつま先に
引っ掛ける



脚で抵抗をかけながら
自分の方へ引く



脚



タオルを引く

目標左右10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 中級

運動後は裏面に記録 ✓

太もも前面の筋肉を鍛える

ひざ伸ばし運動

ひざの伸展を行う&反対の脚で抵抗をかける



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 中級

運動後は裏面に記録

太ももの付け根やお腹の筋肉を鍛える

ひざタッチ

片方の太ももを
持ち上げる
↓
反対側の肘
(または手首)でタッチ



目標左右10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

座る 中級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

ふくらはぎ お腹 腕の筋肉を鍛える

かかと上げ(手で抵抗)

かかとを上げる&両手で抵抗を加える

両手で
抵抗を
加える



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 準備運動

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

脚や腕の準備運動

足踏み運動

腕を大きく
振りながら
高い足踏みを行う



目標20回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ **初級**

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

背中 の筋肉を鍛える

グッドモーニング

胸を張る
↓
前方を見ながら
上半身を前に倒す



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 初級

運動後は裏面に記録

肩から背中中の筋肉を鍛える

タオル引き

タオルの両端を握る



引っ張りながら
肘を屈伸



目標10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 初級

運動後は裏面に記録

太ももやお尻の筋肉&体幹を鍛える

スクワット

お尻を後ろに
突き出す



目標10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 初級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録 ✓

ふくらはぎの筋肉を鍛える

かかと上げ運動

つま先立ちを
繰り返す



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 準備運動

運動後は裏面に記録

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチ

片脚を後ろに引き
かかとをつける



前の脚は
ひざを軽く曲げる



目標左右

10~20秒ずつ

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 初級

運動後は裏面に記録

外側のお尻の筋肉を鍛える

脚横開き運動

ひざを伸ばしたまま片方の脚を横へ広げる



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 初級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

脚の筋肉を鍛える

フラミンゴ体操

目標左右10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



片脚立ち
↓
ひざを90度ほど
曲げる



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 中級

運動後は裏面に記録 ✓

脚やお尻の筋肉を鍛える

バックランジスクワット

片脚を後ろへ引く
↓
姿勢を落とす



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 中級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

ふくらはぎの筋肉を鍛える

かかと上げ運動

壁に手をつく
↓
かかと上げ



つま先を
意識して
力を入れる



目標10回

あなたの目標



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 中級

運動後は裏面に記録

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ひざタッチ

肘(または手首)と
反対のひざを
くっつけて押し合う



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

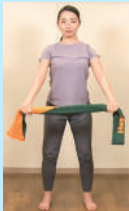
立つ 中級

▶▶▶ 運動後は裏面に記録 ✓

背中や腕の筋肉を鍛える

タオルを使って
スクワット

スクワット&
腕を上げながら
タオルを引っ張る



目標10回

あなたの目標

回



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

立つ 中級

運動後は裏面に記録

バランス向上&足腰の筋肉を鍛える

片脚立ち座り

胸の前に手を組む



片脚だけで立ち座りを繰り返す



目標左右10回

あなたの目標



\動画はこちら/



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

おうちで有酸素運動

ステップリズム運動

リズムに合わせて足踏み



↓
左右交互
に行う

目標10分

あなたの目標

分

\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

有酸素運動 応用

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

おうちで有酸素運動

ステップリズム運動

テンポアップも効果的



目標10分

あなたの目標

分



\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

有酸素運動 応用

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

おうちで有酸素運動

ステップリズム運動

両手に500mlの
ペットボトルを
持って行くと
負荷にも!



目標10分

あなたの目標

分

\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

おうちで有酸素運動

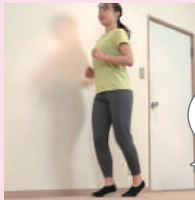
スロージョギング®

目標10-20分

あなたの目標

分

\ 動画はこちら /



半歩～1歩の
小さい歩幅で

かかとでなく
足の指の付け根
で着地する

※スロージョギングは(一社)日本スロー
ジョギング協会の登録商標です



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

有酸素運動 応用

▶▶▶ 運動後は裏面に記録

おうちで有酸素運動

スロージョギング®



ターンが加わると
エネルギー
消費効率アップ!

きついと感じてきたら
休みましょう

※スロージョギングは(一社)日本スロー
ジョギング協会の登録商標です

目標10-20分

あなたの目標

分

\ 動画はこちら /



Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

	START ▲▲▲	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

Hepatocise

START ▶▶▶	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30