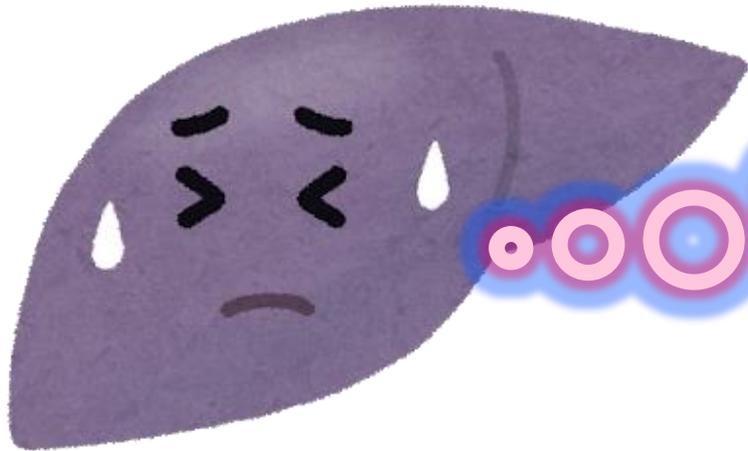


# 脂肪肝のリハビリについて

岩手県立中央病院 作業療法士 中沼華澄

# 脂肪肝とは？



- ▶ 消費できなかった糖質や脂質が**中性脂肪**に変わり、肝臓に過剰にたまって、
- ▶ 脂肪が肝臓の全体の30%以上を占めるようになった状態。



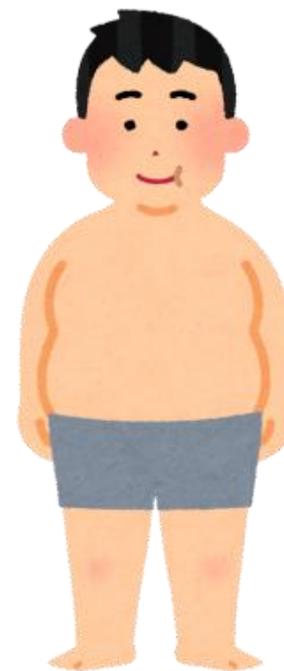
# 脂肪肝の原因とは？

アルコール性

非アルコール性



**肥満**, 糖尿病, 高脂血症,  
などがあげられます





# メタボリックシンドロームセルフチェック

へそ回りのウエストサイズが  
男性: 85センチ以上、女性: 90センチ以上

肥満を図るものさし  
BMI (Body Mass Index) : 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【例】 身長165cmで、体重67kgの人  
[  $67 \div 1.65 \div 1.65 = 24.61$  ] → BMI 24.61となる。



18.5未満 やせ



18.5~24.9が正常



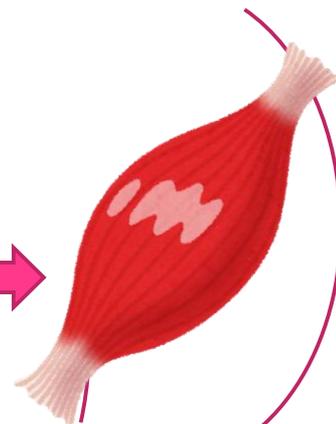
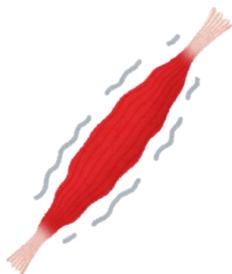
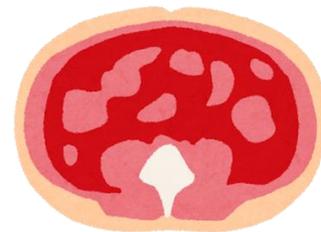
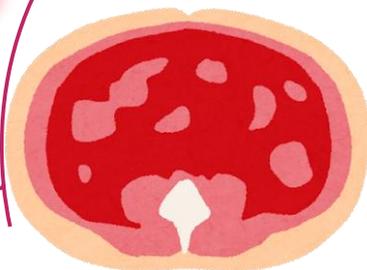
25以上を肥満

運動で減量を目指そう！！



# 運動がなぜ効果的??

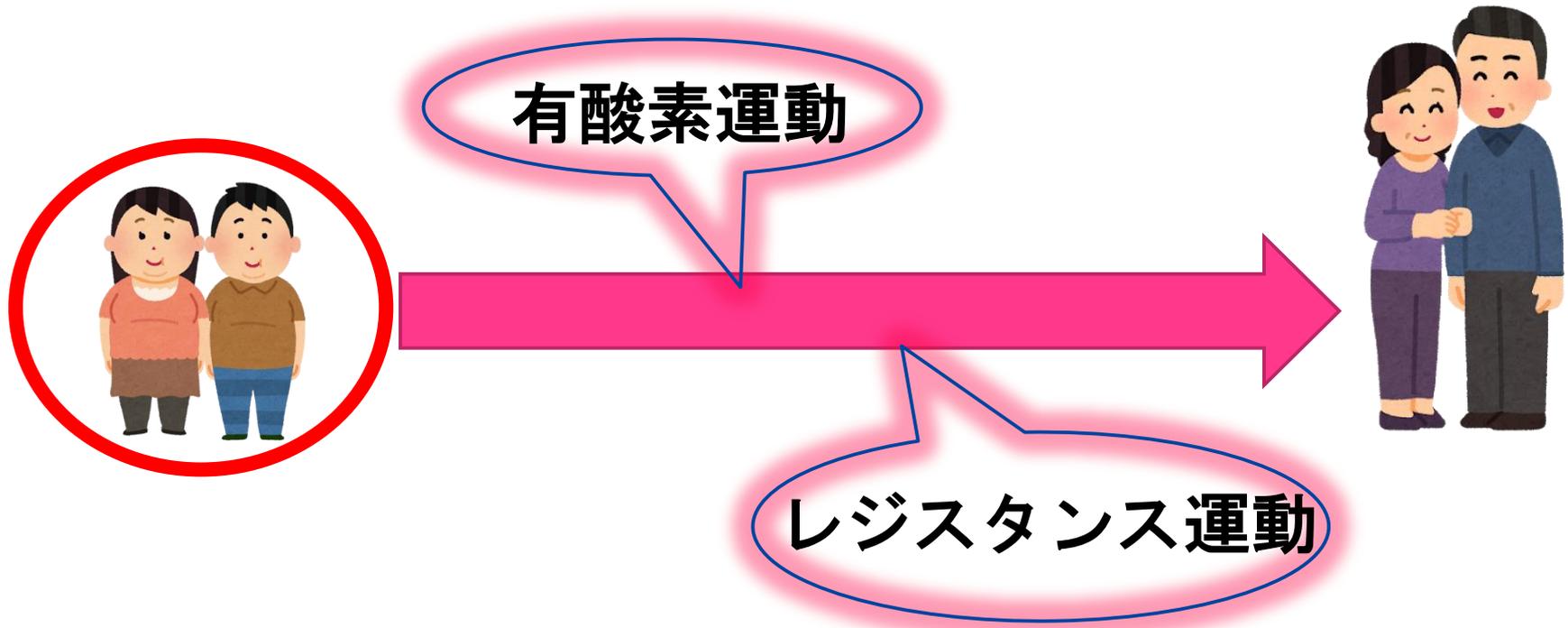
有酸素運動



レジスタンス運動



# 有効な減量に必要なこと

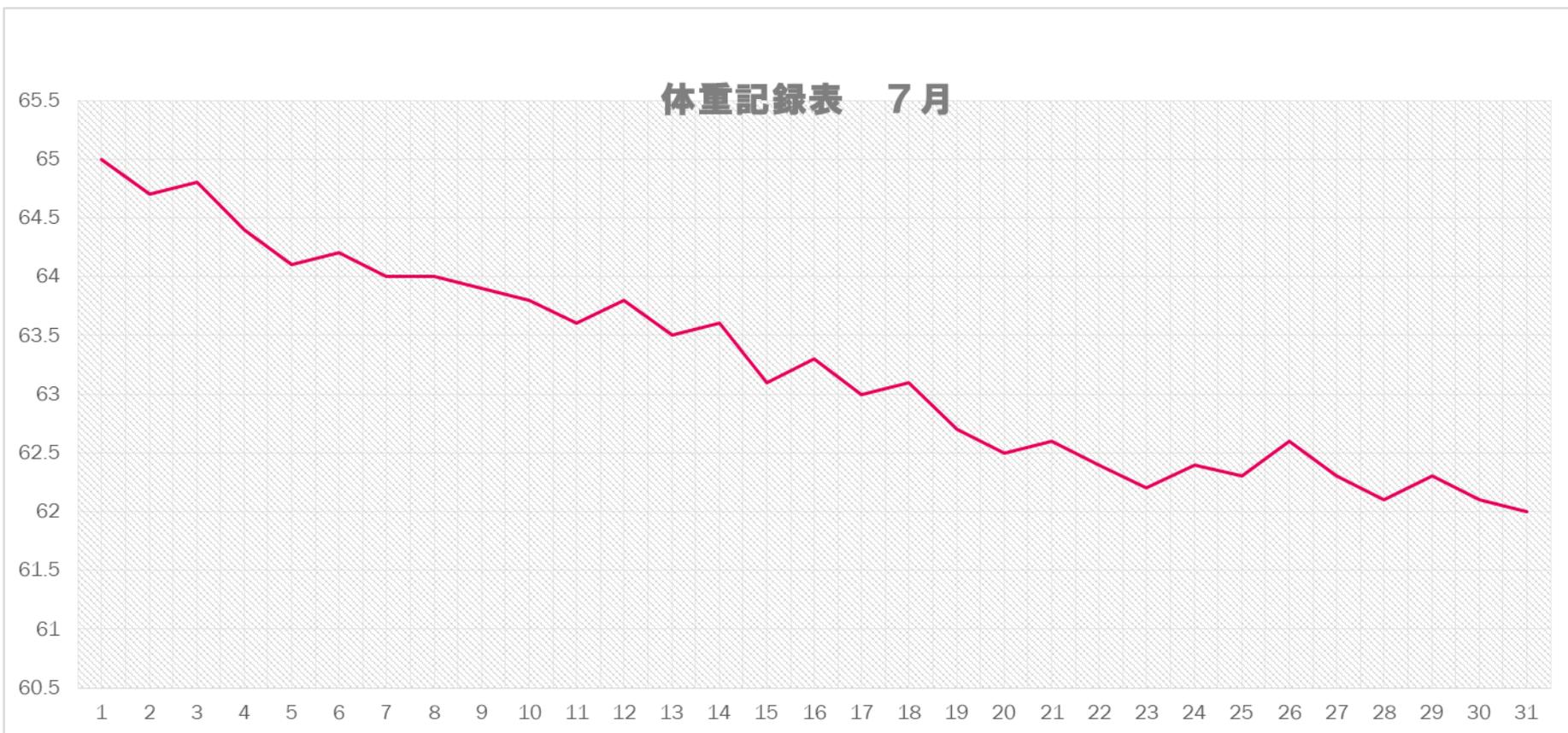


- ▶ レジスタンス運動とは＝抵抗運動
- ▶ ＝筋力強化運動のこと



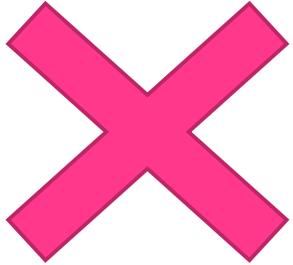
▶ 体重の記録をつける

▶ 目に見える化することでモチベーションアップ

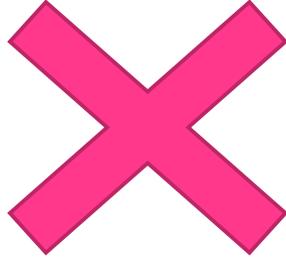


# 運動の禁忌

## ◎一般的な注意点◎



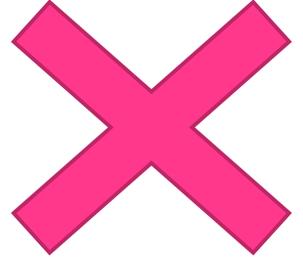
負荷量の多い筋トレ



激しすぎる運動



全力疾走



ハードな球技



# 運動の禁忌

## ◎疾患別の注意点◎



### 高血圧の方

- ・息をこらえて力むような運動
- ・寒いとき、血圧が著しく上昇するような運動



### 糖尿病

- ・インスリンや経口血糖降下薬治療を受けるとき
- ・食後1～3時間くらいの間に行う。
- ・空腹時は低血糖を起こす危険があり要注意





## 肥満の方

- ・ 足首・膝・腰に負担がかかる運動
- 治療を受けている場合は主治医と相談を。



実際の運動とは・・・??



# 有酸素運動

時速4kmの速さで歩きます。  
30分間なら2kmを目指しましょう！

ここで一曲 ♪ ♪

- ・ 地上の星
- ・ スピッツ・チェリー
- ・ アンパンマーチ
- ・ あんたがたどこさ



- ・ 軽く息があがる感じ  
で
- ・ 誰かと会話ができる  
程度  
のスピードを  
指す

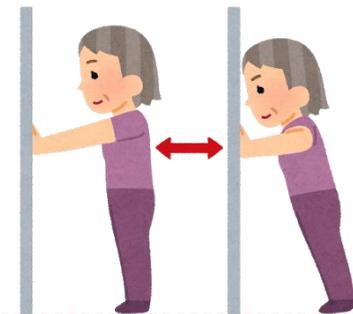


# レジスタンス運動

～立って行う編～

呼吸を止めずゆっくりと、  
スローモーションで行いましょう！

- ▶ かかと挙げ 20回
- ▶ ハーフスクワット 10回
- ▶ 立ったまま足を後ろへ伸ばす 10回
- ▶ 壁使用しての腕立て
- ▶ 踏み台昇降



# レジスタンス運動

～いすに座って行う編～

呼吸を止めずゆっくりと、  
スローモーションで行いましょう！



- ▶ 片脚ずつ太ももを上げる 10回
- ▶ 膝伸ばし 10回
- ▶ つま先を天井へむけるようにあげる 10回
- ▶ 体をねじって、肘と膝を合わせる 10回



# 運動の目安

## ◎旧ボルグスケール 自覚的運動強度尺度

数字の11～13あたりの  
「**楽である～ややきつい(適  
度に息が荒くなり、汗が出  
る程度の強さ)**」  
での**有酸素運動が良いと  
される。**

|    | ボルグスケール |
|----|---------|
| 20 |         |
| 19 | 非常にきつい  |
| 18 |         |
| 17 | かなりきつい  |
| 16 |         |
| 15 | きつい     |
| 14 |         |
| 13 | ややきつい   |
| 12 |         |
| 11 | 楽である    |
| 10 |         |
| 9  | かなり楽である |
| 8  |         |
| 7  | 非常に楽である |
| 6  |         |



## ～【例】～

「活発な身体活動」とは3METs以上のこと・・・

消費カロリー＝1 Ex×体重  
〈※1 ExはMETs×時間〉で計算する。



～【例】体重:60kgの場合～

1日の運動で200～300Kcal消費したい!!!  
となると・・・?

200Kcal＝3METs×時間(X)×60kg

200＝180X

X＝1.1時間つまり、≒1時間の時間が必要。



忙しくて・・・そんな時間がない



日常生活において・・・  
エネルギー消費の効率化を図る！

- ▶ 私たちの生活を見直そう！！
- ▶ みんな24時間与えられている・・・
- ▶ その中でどんな活動ができるか？





# もっと簡単に！！ 日常生活でできること ～**ながら運動**のスペシャリストを目指して～

料理の準備は立位でスクワット  
背筋を伸ばしてお腹をへこませます



同様につま先立ちを  
**しながら**  
家事活動をする

背筋を伸ばして  
お腹をへこませます





洗濯物を干すときは、つま先立ちをしながら。



テレビを見るときは寝そべらないで、座って、足を動かしたりしながら。



# ◎掃除◎ (3 METs以上)

掃き掃除

床拭き

モップがけ

お風呂掃除

トイレ掃除



家中掃除をすれば  
30分以上♪



## ◎ウォーキング◎

100bpm(4km/h)で30分。

と同様に・・・

⇒近場の買い物は歩いていく

⇒車で行く際は少し遠くに停めて入口まで歩く

⇒犬の散歩

→早歩きもおすすめです



## まとめ

- ・脂肪肝とメタボリックシンドロームはつながりが深い
- ・溜まった脂肪の燃焼は、有酸素運動とレジスタンス運動で活発になる
- ・運動を続けることで脂肪肝の改善が見込まれる
- ・運動の強度は強くなくても、日常生活場面に置き換える事で、同等の効果を期待でき、誰しもが取り入れやすい

レッツチャレンジ！！

