



肝臓病教室 開催報告



2026年1月19日(月) 15:00~16:00

テーマ「肝疾患と運動」

「動いて守る肝臓の健康 ~今日からできる簡単エクササイズ~」

講師：広島大学病院 診療支援部 リハビリテーション部門 岩城 大介 理学療法士

講義概要

今回の肝臓病教室では、筋肉と肝臓が互いに影響しあう関係にあることが示され、運動の大切さを分かりやすく解説いただきました。また、筋肉量の増加・維持、体脂肪の減少、コレステロールや血糖値の改善のため、有酸素運動の方法や身体活動量運動を増やすための工夫についてお話いただきました。

講義の後半では、筋力トレーニングに関する説明の後、講師のレクチャーのもと参加者が実際に身体を動かしながら実践を行い、身体の状態に応じた運動方法や注意点について理解を深める内容でした。



はじめに、講義の中で肝疾患にとっての運動の目的を解説していただきました。

続いて、座ってできる簡単トレーニング(初級編)を教えてくださいました。

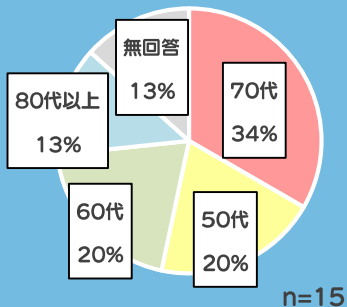
立位で出来るトレーニングから徐々にレベルアップし、ランジにも挑戦!!

最後は、参加者全員でインターバルトレーニングを行い、短時間でいい汗をかきました♡

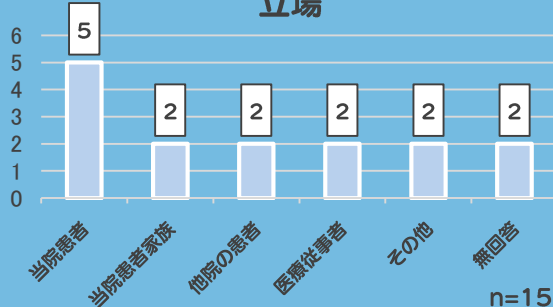


<アンケート結果> 参加人数：20名 回答者数：15名

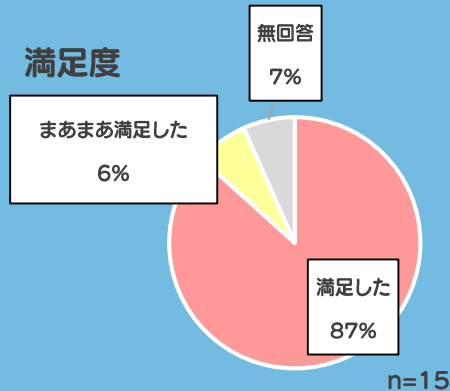
年齢



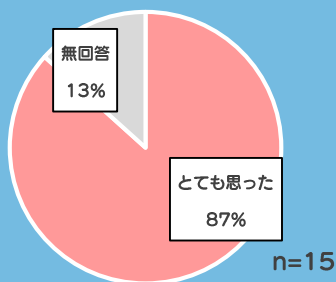
立場



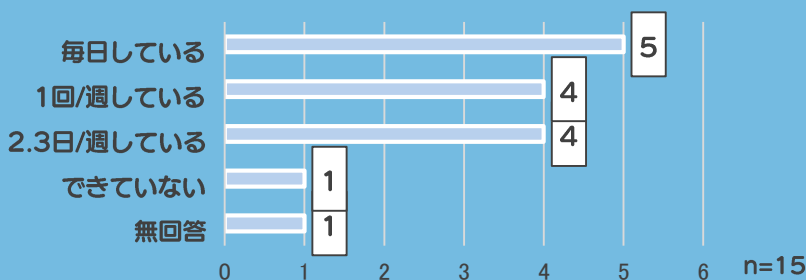
満足度



受講後、運動意欲は向上しましたか?



運動習慣の頻度



アンケート結果から、参加者の多くは50~80代で、肝疾患を有する方を中心に関心の高い方々が参加されました。満足度は「満足した」が87%と高く、「楽しく運動したいと思った」「予防に活かしたい」「運動のハードルが低くなり、日常に取り入れたいと思った。」と前向きな声が寄せられ、運動に対する意識の向上がみられました。すでに運動習慣を有する参加者も多く、本教室が日常の運動継続やモチベーション向上につながる内容であったと考えられます。