

# 肝臓病教室 開催報告



配信期間 2021年2月15日(月)～3月15日(月)



動画配信による肝臓病教室を開催しました

## テーマ:「肝疾患と運動」

講師: 広島大学病院 病院診療支援部 リハビリテーション部門  
筆保 健一 理学療法士

広島大学病院 肝疾患相談室主催  
2020年度 肝臓病教室

### 『肝疾患と運動』

前編 16分15秒

出演 消化器・代謝内科 中原隆志  
診療支援部リハビリテーション部門 筆保 健一

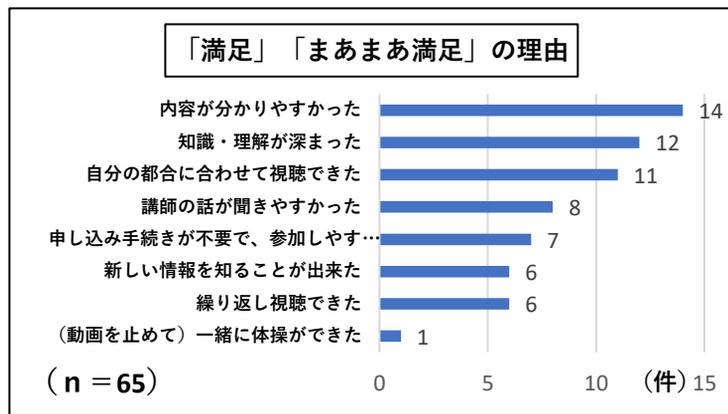
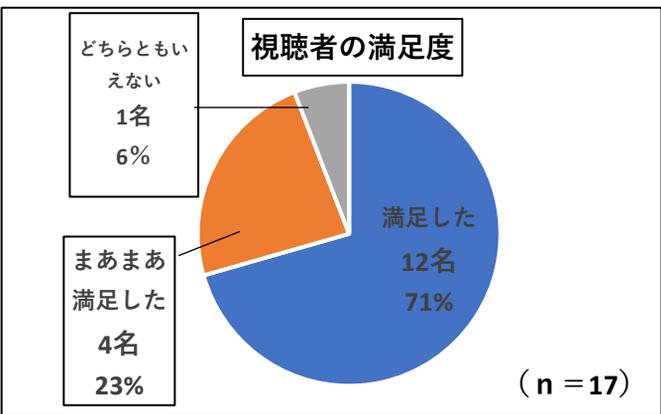
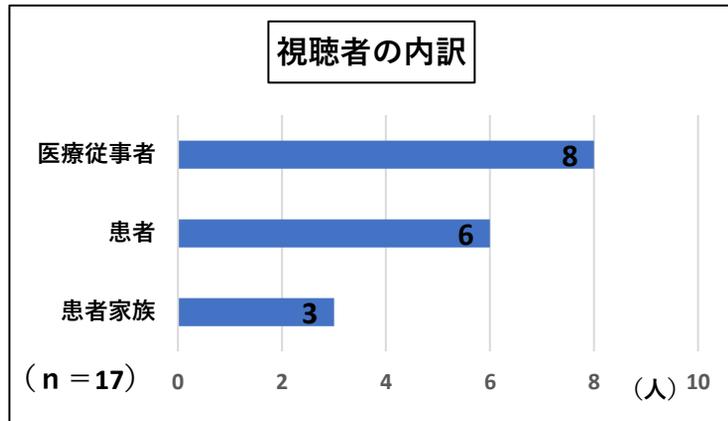
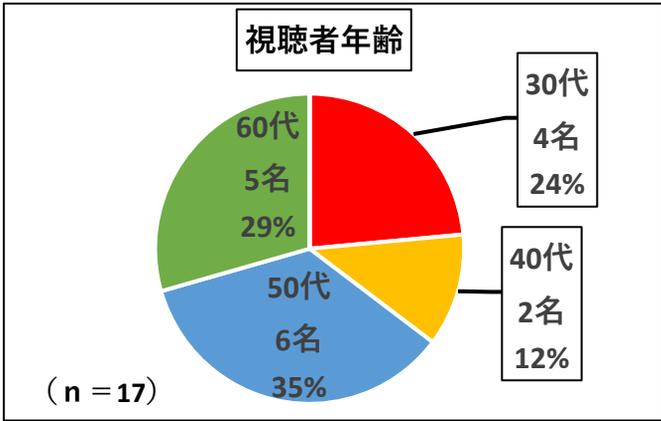
筋肉のはたらき  
筋肉=第二の肝臓

- ①アンモニアの解毒
- ②エネルギーの産生
- ③たんぱく質の貯蔵
- ④血糖値のコントロール

立って行う筋トレ  
2. スクワット

座って行う筋トレ  
4. つま先あげ

視聴回数:178回 総再生時間:23.6時間 アンケート回答者数:17名



視聴された30～60代の方から、「運動の効果や実際の運動方法を具体的に説明していただき、理解が深まった」「リハビリ動画があるためわかりやすかった」「生活の中で取り入れやすい内容だった」というご意見を頂戴しました。参加して下さいました皆様、ありがとうございました。

<次回肝臓病教室>

テーマ「肝炎について」 動画配信期間(予定):6月14日(月)～7月14日(月)

詳細は、広島大学病院肝疾患相談室ホームページ内のリンクをご参照ください。