

今すぐできる 脂肪肝体操！！

大阪市立大学医学部附属病院
リハビリテーション部
久野 陽治(理学療法士)

さあ、始めましょう！！

(イントロ)

音楽に合わせて足踏みをしましょう！！！！



**マル・マル・モリ・モリ みんな 食べるよ～
ツル・ツル・テカ・テカ 明日も**



足を高く上げ、膝と反対の手の肘を近づけます



晴れるかな～



できれば
踵を上げる

両手を高くバンザイ(2回)！！



(イントロ)



左右にステップしながら 手を横に伸ばす



大きくなったら お空に声が届くかな～

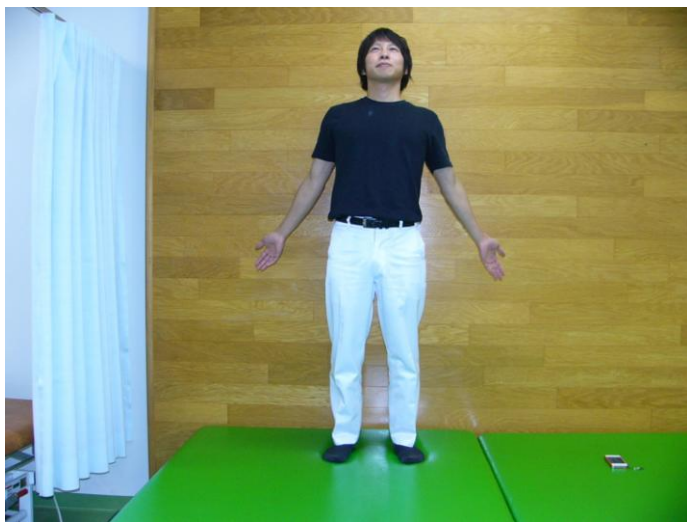


**肩が痛い方は
注意！**

体を左右に倒してストレッチ(一回ずつ)



いつまでも いっしょだよ～



深呼吸～～



**マル・マル・モリ・モリ みんな 食べるよ～
ツル・ツル・テカ・テカ 明日も**



足を高く上げ、膝と反対の手の肘を近づけます



晴れるかな～



できれば
踵を上げる

両手を高くバンザイ(1回)！！



悲しくて泣いてた 一人歩く道



胸の前で腕を交差させ 足を交互に上げる



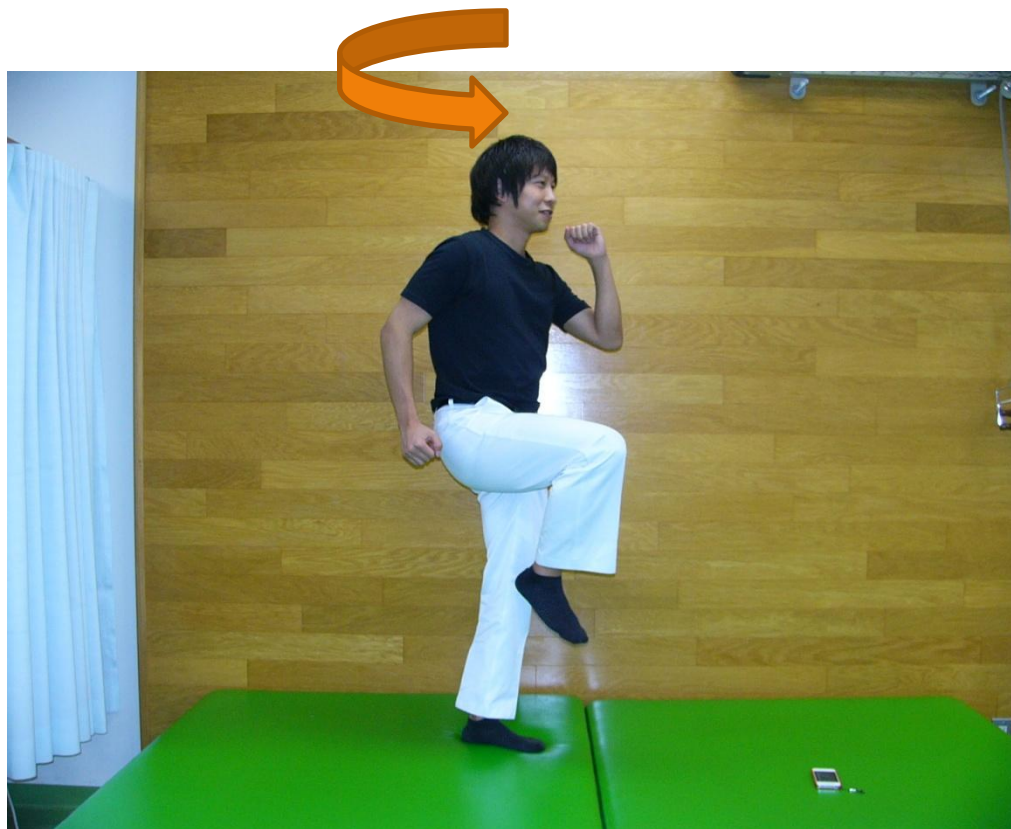
こんな時 ほんわかな？



左右に大きくステップ。



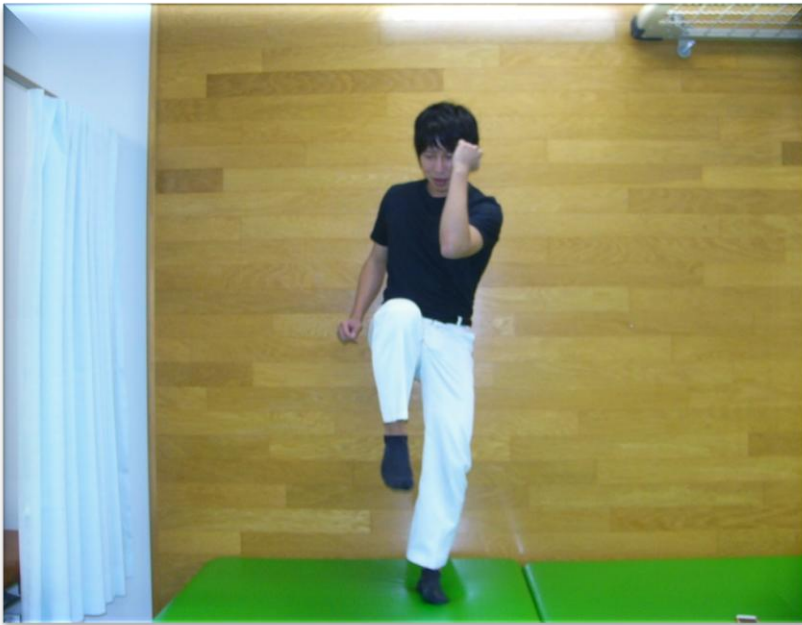
みんなに 会いたいな～



その場で足踏みをしながら 一回り



**マル・マル・モリ・モリ おまじないだよ
ツル・ツル・テカ・テカ にっこい笑顔**



足を高く上げ、膝と反対の手の肘を近づけます



12の34で ゴマ塩さん



膝が痛い方は
無理をしない

膝を屈伸しながら おにぎりを握るポーズ



たくさんだと いいね～

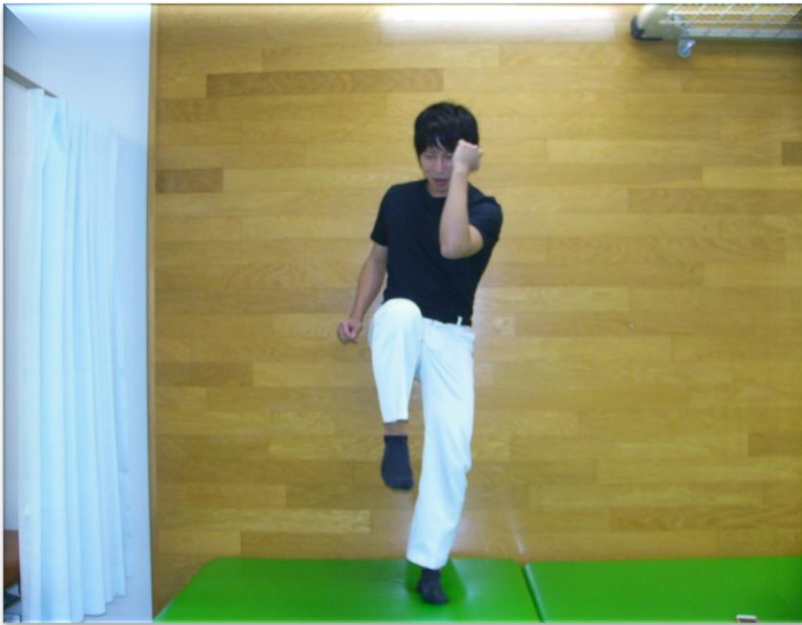


膝が痛い方は
無理をしない

膝を屈伸しながら おにぎりを握るポーズ



マル・マル・モリ・モリ ぶかぶか お風呂 ツル・ツル・テカ・テカ ゴシゴシブラシ



足を高く上げ、膝と反対の手の肘を近づけます



みなさんグッナイ また明日



音楽に合わせてポーズ



朝ご飯は なんでしょね～



膝が痛い方は
無理をしない

膝を屈伸しながら おにぎりを握るポーズ



最後まで 気を抜かずに～！！



膝が痛い方は
無理をしない

膝を屈伸しながら おにぎりを握るポーズ(繰り返し)



お疲れ様でした！！！！

