

乾癬の治療を受けている方へ

知っていますか？ 乾癬×肥満の関係

～エクササイズで取り組む乾癬治療～



総監修

大槻 マミ太郎 先生 自治医科大学 副学長/皮膚科学講座 教授
[ご所属は作成当時のものです(2021年10月)]

監修

今福 信一 先生 福岡大学医学部 皮膚科 教授*
岸本 暢将 先生 杏林大学医学部 腎臓・リウマチ膠原病内科 准教授
多田 弥生 先生 帝京大学医学部 皮膚科学講座 教授*
益崎 裕章 先生 琉球大学 大学院 医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病 内科学講座(第二内科) 教授
馬淵 智生 先生 東海大学医学部専門診療学系 皮膚科学 教授
[※ご所属は作成当時のものです(2021年10月)]

エクササイズ開発協力:



株式会社ティップネス

はじめに

これまで、乾癬は命には関わらない病気といわれてきましたが、最近ではこの考え方が大きく変わってきています。特に、肥満やメタボリックシンドロームを合併する方では、乾癬が悪化しやすく、心臓病などのリスクが高くなることがわかってきました。

本冊子では、肥満と乾癬の関係や肥満についてわかりやすく解説しつつ、簡単にできるエクササイズを紹介しています。未来の自分のために、ぜひ一度、ご自身の生活習慣と向き合い、できるところから運動を始めてみましょう。

大槻 マミ太郎 自治医科大学 副学長/皮膚科学講座 教授
[ご所属は作成当時のものです(2021年10月)]



ユーシービージャパン株式会社



乾癬と肥満の関係について

監修:馬淵 智生 東海大学医学部専門診療学系 皮膚科学 教授

肥満・メタボリックシンドロームの合併は、乾癬の症状を悪化させる原因となるうえ、将来の心臓病などのリスクにもつながります。乾癬の治療とともに、生活習慣の改善による肥満の改善にも努めることが望ましいといえます。よりよい未来を過ごすためにも、乾癬治療だけではなく、体重のコントロールに気をつけて過ごすようにしましょう。



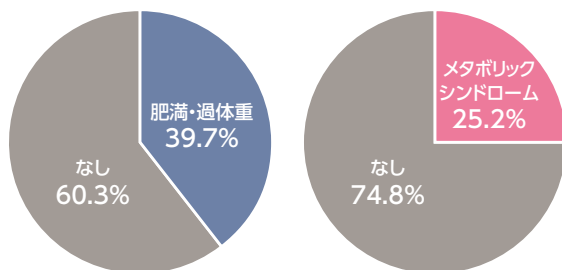
● 乾癬患者さんにおける肥満の割合

乾癬患者さんでは肥満を合併しやすく、日本の乾癬患者さんの約40%が肥満・過体重、約25%がメタボリックシンドロームであるといわれています¹⁾。

肥満度を表す体格指数<BMI>を計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

「肥満」とは、BMIが25以上の状態とされています。



【対象】2003～2008年に旭川医科大学皮膚科外来を受診した日本人乾癬患者 151例
【方法】臨床データを収集し、メタボリックシンドロームと乾癬の関係について調査した。

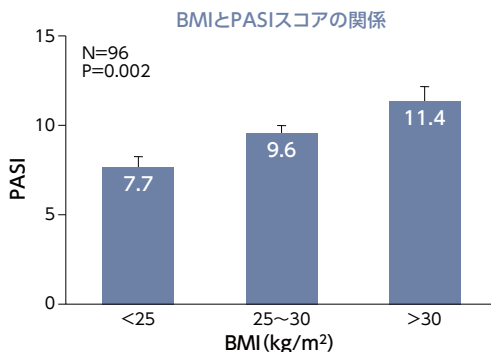
● 乾癬と肥満の関係

乾癬と肥満の関係を調べた研究が多く報告されています。

「BMI」と皮疹の重症度をあらわす「PASIスコア」との関係を見ると、BMIが高い肥満の患者さんほど、皮疹の重症度が高いことがわかります(右図)²⁾。

一方で、肥満を合併する乾癬患者さんに対して食事・運動療法を実施したところ、体重の減少に伴い乾癬の皮膚症状が軽減したという報告があります³⁾。

つまり、肥満は、乾癬の皮膚症状を悪化させる要因のひとつと、肥満の改善は皮膚症状の改善につながります。



【対象】2008年10月～2011年7月の間に光線療法または光化学療法を開始する前の18歳以上の乾癬患者 103例

【方法】BMI、腹部肥満、インスリン抵抗性が乾癬の重症度及び10年以内の虚血性心疾患の発症に及ぼす影響について調査した。

Tobin AM, et al. Br J Dermatol. 2014; 171 (2): 436-438. © John Wiley and Sons

1) Takahashi H, et al. J Dermatol Sci. 2010; 57 (2): 143-144.より作図

2) Tobin AM, et al. Br J Dermatol. 2014; 171 (2): 436-438.

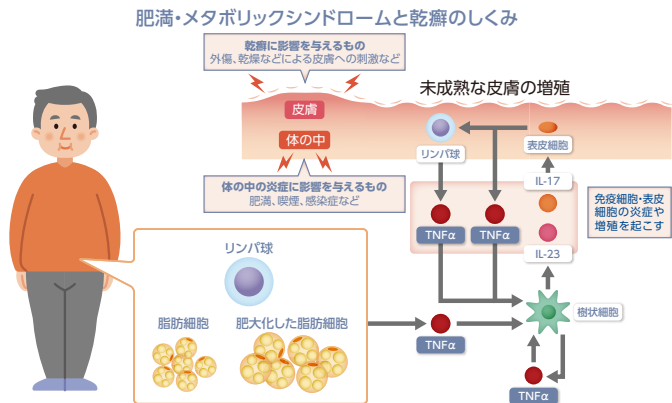
3) Naldi L, et al. Br J Dermatol. 2014; 170 (3): 634-642.

● 肥満が乾癬に影響を及ぼすしくみ

乾癬では、TNF α やインターロイキン(IL)-17、インターロイキン-23といった複数のサイトカインが過剰につくられることで不必要な炎症が発生します。その炎症により皮膚表面の表皮細胞が過剰に増え、皮疹などの症状となってあらわれます。

肥満やメタボリックシンドロームの患者さんでは、肥大化した脂肪細胞が内臓脂肪として蓄積していきます。

その蓄積した内臓脂肪からTNF α などの炎症を誘発するサイトカインが分泌され、その炎症性物質が全身に影響し、乾癬の症状を悪化させる要因となると考えられています。



● 乾癬マーチってなに？

肥満やメタボリックシンドロームが心筋梗塞や脳卒中などの病気のリスクとなることはよく知られていますが、実は、中等症から重症の乾癬症状の遷延もそのような血管障害などを引き起こすリスクとなるといわれています。

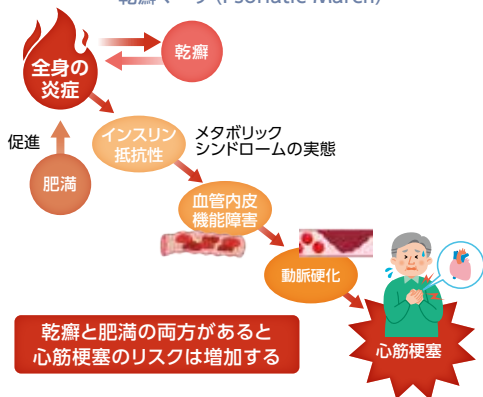
乾癬に肥満を合併すると、より慢性的な全身炎症が起こっている状態となります。

この影響により、血糖を下げるインスリンが十分にはたらかなくなり、メタボリックシンドロームを引き起こします。

さらに、血糖値の高い状態が続くと血管の機能が障害され、動脈硬化をきたし、心筋梗塞などのリスクが増加します。

肥満が乾癬の悪化要因ということだけではなく、乾癬による皮膚や関節などでの炎症と内臓脂肪の肥大化に伴う炎症の両方が相まって続くことで引き起こされる、さまざまな負の連鎖の現象は「乾癬マーチ」と呼ばれています。

乾癬マーチ (Psoriatic March)



Boehncke WH, et al. Exp Dermatol. 2011; 20(4): 303-307.

乾癬と肥満の関係を知ることは、乾癬の皮膚症状をコントロールするうえでとても重要であるといえます。そのため、皮膚の症状だけではなく肥満・メタボリックシンドロームなども意識し、普段の生活の中での生活習慣の改善を心がけましょう。

大槻 マミ太郎 自治医科大学 副学長/皮膚科学講座 教授[ご所属は作成当時のものです(2021年10月)]



「乾癬と肥満の関係について」は動画でも解説しています。
二次元コードよりアクセスしてご覧ください。

肥満症のリスクについて

監修: 益崎 裕章 琉球大学 大学院 医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病 内科学講座(第二内科) 教授

肥満症は、健康的な肥満とは異なり、慢性的な全身の炎症をきたし、認知症やがんなどと関係しています。

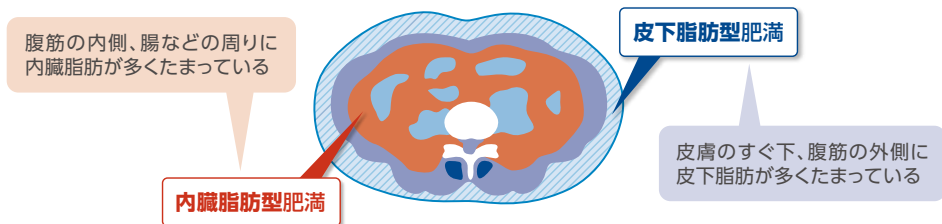
肥満症における慢性炎症を改善するには、適度な運動が効果的です。

また、運動習慣のあるひとは、心臓病や脳卒中を起こしにくいことがわかっています。肥満改善や将来の病気予防のためにも、日常生活に運動を上手に取り入れていきましょう。



● 肥満と肥満症について

肥満は、脂肪が蓄積される場所によって「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」に分類されます。

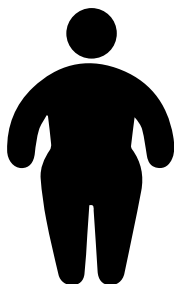


標準体重よりも体重が増加してはいるものの、健康障害がない状態の皮下脂肪型肥満は「健康的な肥満」といえます。

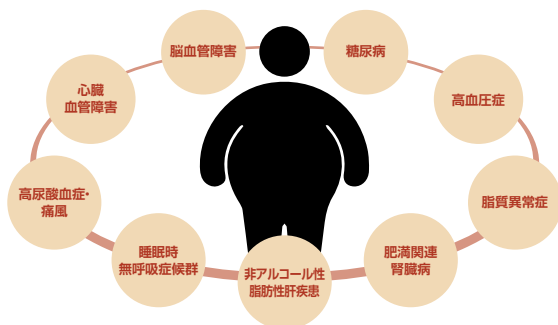
一方、内臓脂肪型肥満は、動物性脂肪の過剰摂取や運動不足、間食・夜食習慣、ストレスなどが原因とされています。

内臓脂肪型肥満のうち、肥満による健康障害や内臓脂肪が過剰に蓄積している状態、すなわち糖尿病、高血圧症といった病気を伴っている肥満のことを「肥満症」といいます。

健康的な肥満



病気を伴っている肥満(肥満症)



● 肥満症が及ぼす影響

肥満症を伴う内臓脂肪型肥満のひとつでは、炎症を抑制するタンパク質（アディポカイン）の産生を調節する機能が乱れ、炎症を促進するサイトカインが過剰に産生・放出されています。

その結果、全身で慢性的な炎症が起こり、メタボリックシンドロームや糖尿病の要因となります。

また、全身の慢性炎症が続くと、遺伝子の変化が起こるほか、肝臓などの臓器に脂肪が蓄積することで（異所性脂肪）、動脈硬化や心筋梗塞などの心臓疾患、認知症や悪性腫瘍（がん）の原因となることがわかってきています。

乾癬も内臓脂肪型肥満と関連する疾患であり、乾癬の発症や悪化の原因のひとつとして、内臓脂肪蓄積による慢性炎症が関係しています。

活動性が低い / 肥満

全身の慢性炎症

環境による遺伝子の変化



動脈硬化



悪性腫瘍
(がん)

● 高脂肪食の過剰摂取が肥満に及ぼす影響

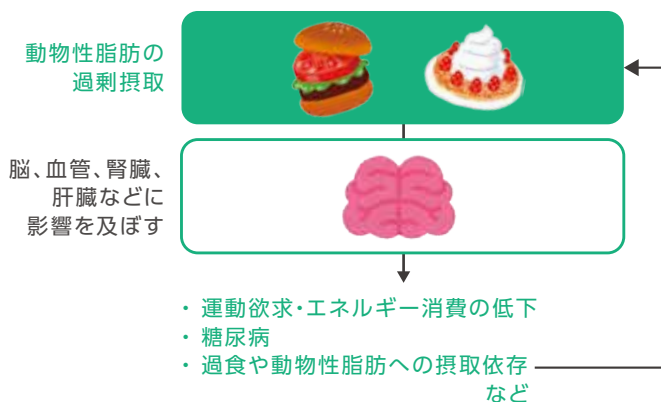
肥満の発症・悪化には高脂肪食への依存性が関連していると考えられており、改善には困難を伴います。高脂肪食は脳への刺激が強いために依存性が高く、習慣的に食べているとさらに多くの量を欲するようになるためです。

高脂肪食とは、動物性脂肪の多い食事のことです。

動物性脂肪を過剰に摂ると、食欲をコントロールするホルモンやひとに快感を感じさせるためのドーパミン受容体などはたらきが低下します。

すると、食事による満足や喜びを感じ取りにくくなり、過食や動物性脂肪への摂取依存が強くなる一方で、運動欲求やエネルギー消費の低下などを引き起こして、悪循環に陥ってしまいます。

このような悪循環が続くと、内臓脂肪の蓄積が進み、肥満症やメタボリックシンドロームとなるのです。



「肥満症のリスクについて」は動画でも解説しています。
二次元コードよりアクセスしてご覧ください。

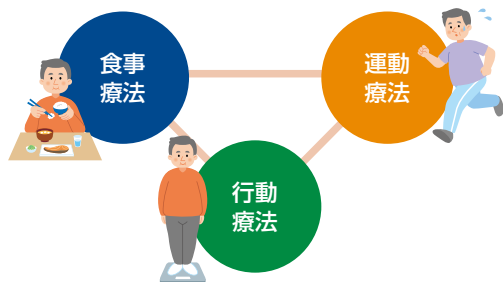
肥満症の改善について

監修: 益崎 裕章 琉球大学 大学院 医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病 内科学講座(第二内科) 教授

● 肥満を改善するために

肥満の改善には、行動療法、食事療法、運動療法の3つの基本的治療があります。行動療法によって日常生活を振り返って問題点をみつけ出し、食事療法により摂取エネルギーを減らし、運動療法により消費エネルギーを増やすことが基本となります。

食事療法は、偏りのないバランスのよい食生活、脂質や糖質の過剰摂取に気をつけることが大切で、肥満が脳と関係していることからみても、栄養素を意識した食事を選ぶことが大切です。また、高脂肪食に対する依存性の改善には、玄米などの精製度の低い穀物を摂取するとよいでしょう¹⁾。玄米には、動物性脂肪に対する依存性や嗜好性を緩和する成分が含まれており、食事療法に玄米食を取り入れることが勧められます²⁾。



1) Shimabukuro M, et al. Br J Nutr. 2014; 111(2): 310-320.

2) Kozuka C, et al. Diabetologia. 2017; 60(8): 1502-1511.

● 運動療法が大切な理由

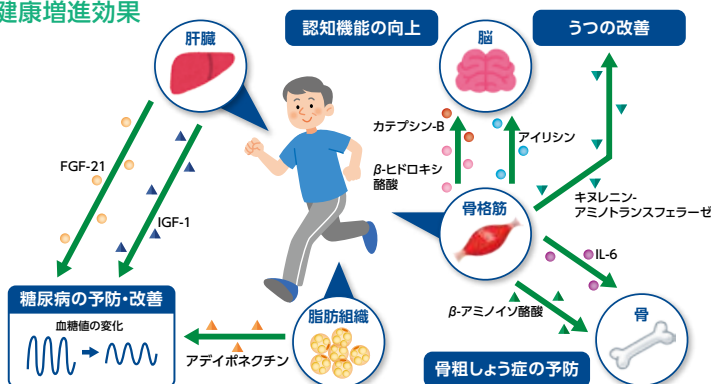
運動療法には、肥満を改善する効果はもちろん、健康増進効果があります。

運動をすると、糖や脂質の代謝をコントロールするタンパク質が放出されて、肥満症に伴う慢性的な炎症の改善や糖尿病の予防にもつながります。

また、筋肉を動かすことがさまざまな刺激となり脳の認知機能向上、うつ改善、骨粗しょう症の予防なども期待できます。

筋肉を動かすことにより、エネルギーの消費が増えるだけでなく、さまざまなよい影響が期待できます。運動を習慣化できるよう、簡単なことから始めてみましょう。

運動による健康増進効果

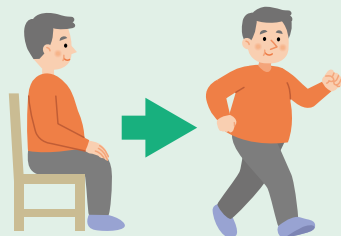


● 運動を日常生活に取り込む方法

まずは、日常生活の中で体を動かす時間を意識して増やしましょう。

今日からできる運動例

- **座っている時間を減らす**
(30分毎に3分間、浅いスクワットや腿上げ運動を行う)
- **エレベーター/エスカレーターの代わりに階段を使う**
- **スタンディングデスクを使う**



運動を習慣化することは簡単なことではありません。

いきなり激しい運動に取り組むのではなく、まずは、日常生活の中で体を動かす時間を意識して増やしましょう。

慣れてきたら、簡単な運動から始めてみましょう。

モチベーションを高めるために

運動を続けるためには、モチベーションを保つための環境づくりが大切です。

目標体重を設定し、毎朝起床時に体重を測定し記録する、などの方法を習慣化すると運動が継続しやすくなり、目標体重の維持やさらなる減量にも有効です。

● 運動を始めるにあたっての注意点

- 感染症やケガなど、急性期の病気があるとき⇒**運動はお休みしましょう。**
- 心臓病になったことがある、または、その可能性があるとき⇒**内科主治医にご相談ください。**
- 高血圧(140/90mmHg以上)の場合⇒**急激な運動、過大な負荷のかかる運動は避けましょう。**
- 境界高血圧(130~139/85~89mmHg以上)、体調不良・運動不足・60歳以上のいずれかに該当する場合⇒**無理のない軽い運動から始めましょう。**
- 関節症状がある場合⇒**痛みを伴う運動は避けましょう。また、関節が痛くなった場合は無理をせず途中で運動を中止してください。**
- 関節症性乾癬患者さん⇒**痛みを伴わない運動でも、長時間関節に負荷がかかる運動は避けましょう(短時間の運動を複数回に分けて実施するとよいでしょう)。**
- 皮膚に刺激を与える(床や壁に接触して行う)エクササイズを長時間行うのは避けましょう。ケブネル現象※の原因になります。⇒**接触部位にクッションやタオルをあてる、背中を床につくときはヨガマットやマットレスを敷くなど、刺激が軽減される工夫をして、短時間行うとよいでしょう。**

※ ケブネル現象:健康な皮膚を引っかいたり、こすったりすることで乾癬の発疹が誘発される現象

運動が肥満解消につながることは広く知られており、筋肉を動かすことによりさまざまな副次的な効果も期待できます。運動は継続的に行うことが重要ですので、日常生活の中に取り入れられるよう、簡単な運動から始めたり、自身に合った運動をみつけたりするとよいでしょう。

大槻 マミ太郎 自治医科大学 副学長/皮膚科学講座 教授[ご所属は作成当時のものです(2021年10月)]

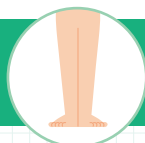


「肥満症の改善について」は動画でも解説しています。
二次元コードよりアクセスしてご覧ください。

男性：60秒あたり4.9kcal消費 / 女性：60秒あたり3.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

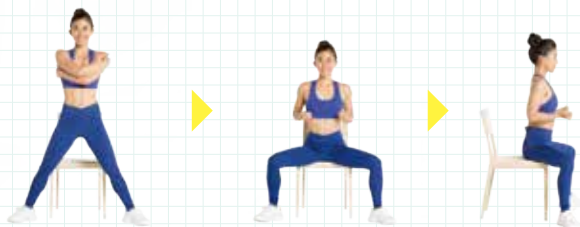
筋トレ

ワイドスクワット



● チェアサポート

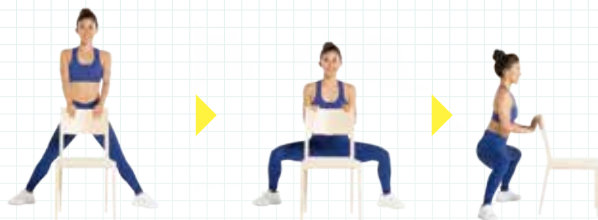
強度：★★☆ 20回2セット



- 椅子をまたいで足を大きく開き、両手を交差させて背中に回します。
- 椅子に腰かける⇄立ち上がるを繰り返します。
- お尻を下ろすときに、腕が腰の横にくるように引きます。

● ハンドサポート

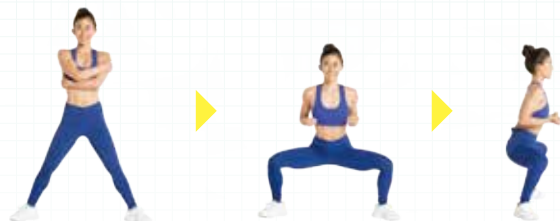
強度：★★☆ 20回2セット



- 椅子など支えになるようなものに手を添え、足を大きく開きます。
- 太ももが床と平行になるまでお尻を下ろす⇄立ち上がるを繰り返します。
- 椅子に座るようなイメージでやるとよいでしょう。

● ボディウエイト

強度：★★★ 20回2セット



- 足を大きく開き、両手を交差させて背中に回します。
- 太ももが床と平行になるまでお尻を下ろす⇄立ち上がるを繰り返します。
- お尻を下ろすときに、腕が腰の横にくるように引きます。

ワンポイントアドバイス!

- ・3カウントで下ろし、1カウントで上がります。
- ・大変な場合、浅くしゃがむようにして行いましょう。

動画をみる



チェアサポート



ハンドサポート



ボディウエイト

<強度>

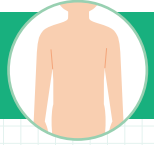
★：運動が初めて/久しぶりの方向け(初心者)、★★：運動に慣れてきた方向け(初級者)、★★★：しっかりと体を動かしたい方向け(中級者)

男性：60秒あたり4.9kcal消費 / 女性：60秒あたり3.5kcal消費

※男性70kg、女性50kgとした場合

筋トレ

プッシュアップ



● イージー

強度：★★☆

10回2セット

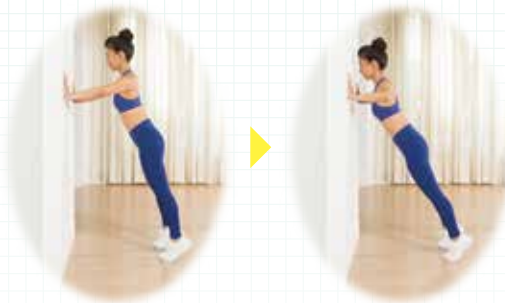


- 足を腰幅に開いて真っ直ぐに立ちます。
- 両腕を肩幅より少し開いて伸ばし、手を壁につけます。肩より少し低い位置に手をおくようにしましょう。
- 胸を壁に近づけるように腕を曲げる⇔腕を伸ばすを繰り返します。

● ハード

強度：★★★

10回2セット



- 足を腰幅に開いて真っ直ぐに立ちます。
- 両腕を肩幅より少し広く開いて伸ばし、手を壁につけます。肩より少し低い位置に手をおくようにしましょう。
- 両足を一定分後ろに引いて、かかとを浮かせます。
- 胸を壁に近づけるように腕を曲げる⇔腕を伸ばすを繰り返します。

ワンポイントアドバイス!

- ・腕を曲げるときはゆっくり(3カウント)、伸ばすときはすばやく(1カウント)行います。
- ・腰を反らさないように注意しましょう。

動画をみる



イージー



ハード

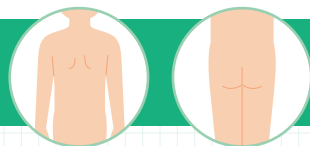
皮膚や関節などに過度な負担がかかると症状の悪化をまねく場合もあります。
症状や体調に合わせて無理のない範囲で行い、関節が痛くなった場合は運動を中止してください。

男性：60秒あたり4.9kcal消費 / 女性：60秒あたり3.5kcal消費

※男性70kg、女性50kgとした場合

筋トレ

バックアーチ



エクササイズを実施する際は、マットやタオルを敷く、ベッドの上で行うなど、皮膚への刺激(ケブネル現象のリスク)を軽減する工夫をして行いましょう

● アップーボディ

強度：★★☆

10回2セット



- うつ伏せになり、腕と足を少し開きます。手のひらは骨盤の横におき、手の甲が上を向くようにしましょう。
- 胸を持ち上げ、手のひらを外側に向け、左右の肩甲骨を内側に寄せていきましょう。
- 腰ではなく、胸を反らすイメージで行いましょう。

● ローワーボディ

強度：★★★

10回2セット



- うつ伏せになり、腕と足を少し開きます。手のひらは骨盤の横におき、手の甲が上を向くようにしましょう。
- 膝を曲げないように注意しながら、両足を上下に動かします。

ワンポイントアドバイス!

・4カウントで起き上がり、4カウントで下ろします。

動画をみる



アップーボディ



ローワーボディ

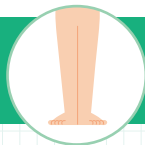
<強度>

★：運動が初めて/久しぶりの方向け(初心者)、★★：運動に慣れてきた方向け(初級者)、★★★：しっかりと体を動かしたい方向け(中級者)

男性：60秒あたり4.9kcal消費 / 女性：60秒あたり3.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

筋トレ

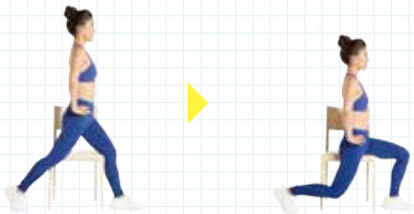
フワードランジ



● チェアサポート

強度：★★☆

左右合計30回2セット

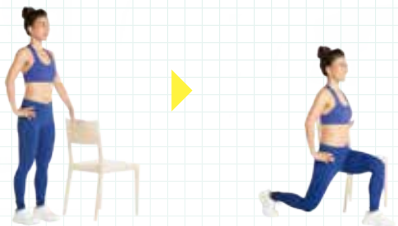


- 片手を椅子の背もたれに添え、椅子の座面をまたぐように足を前後に大きく開きます。
- 椅子に腰かける⇄立ち上がるを繰り返します。
- 左右それぞれ行います。

● ハンドサポート

強度：★★☆

左右合計30回2セット

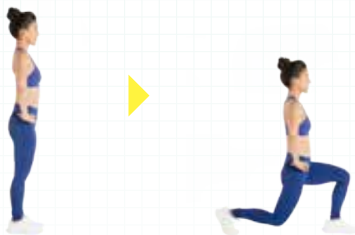


- 片手を椅子の背もたれなどに添え、足を前後に大きく開きます。
- 太ももが床と平行になるまでお尻を下ろす⇄立ち上がるを繰り返します。

● ボディウエイト

強度：★★★

左右合計30回2セット



- 足を腰幅に開いて真っ直ぐに立ちます。
- 足を一歩前に踏み出します。踏み出した足の膝が90度になるよう、お尻を下ろします。

ワンポイントアドバイス!

・お尻を下ろすときはゆっくり(3カウント)、上げるときはすばやく(1カウント)行います。

動画をみる



チェアサポート



ハンドサポート



ボディウエイト

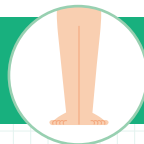
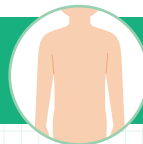
皮膚や関節などに過度な負担がかかると症状の悪化をまねく場合もあります。
症状や体調に合わせて無理のない範囲で行い、関節が痛くなった場合は運動を中止してください。

男性：60秒あたり4.9kcal消費 / 女性：60秒あたり3.5kcal消費

※男性70kg、女性50kgとした場合

筋トレ

アームス

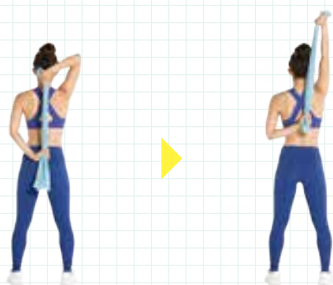


タオルは2つ折りにするなど、脚に接する面積を広げることで、皮膚への刺激(ケブネル現象のリスク)を軽減するようにしましょう

● トライセプスエクステンション

強度：★★☆

左右合計40回2セット

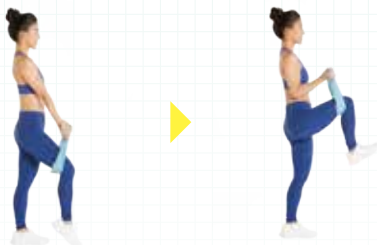


- 足を肩幅に開いて立ち、背中側でタオルの両端を持ちます。
- 肘を軸に、腕を上下に動かします。
- 余裕があれば、両手で上下に強く引き、抵抗を与えるようにしましょう。
- 左右それぞれ行います。

● バランスアームカール

強度：★★☆

左右合計40回2セット



- 片足を上げ、タオルを膝の裏に回し、両手で脇を締めるように持ちます。
- 両肘を曲げ、腕の力で足を上げる⇔下げるを繰り返します。
- 左右それぞれ行います。

ワンポイントアドバイス!

- ・トライセプスエクステンションはゆっくり(4カウント)上げ、ゆっくり(4カウント)下ろします。
- ・バランスアームカールはゆっくり(3カウント)下げ、すばやく(1カウント)上げます。

動画をみる



トライセプス
エクステンション



バランス
アームカール

<強度>

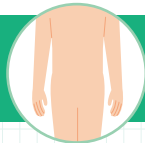
★：運動が初めて/久しぶりの方向け(初心者)、★★：運動に慣れてきた方向け(初級者)、★★★：しっかりと体を動かしたい方向け(中級者)

男性：60秒あたり4.9kcal消費 / 女性：60秒あたり3.5kcal消費

※男性70kg、女性50kgとした場合

筋トレ

プランク&クランチ



エクササイズを実施する際は、マットやタオルを敷く、ベッドの上で行うなど、皮膚への刺激(ケブネル現象のリスク)を軽減する工夫をして行いましょう

● プランク じっと我慢

強度：☆☆☆

はじめは30秒を目標にし、できるようにになったら60秒を目標にしましょう。



- うつ伏せになり、肩の真下に肘をおき、手のひらを床につきます。
- 腰を浮かし足から頭まで一直線をキープします。腰が浮いたり、沈んだりしないように注意しましょう。

● プランク MOVE

強度：☆☆☆

10回2セット



- うつ伏せになり、肩の真下に肘をおき、手のひらを床につきます。
- 腰を浮かし足から頭まで一直線をキープします。
- お尻を持ち上げる⇔一直線に戻るを繰り返します。

● クランチ

強度：★★★★

10回2セット



- 仰向けになり、膝を曲げます。手のひらは床につけます。
- 顎を引くようにしておへそを見ます。手のひらは床から離れないよう気をつけましょう。
- 肩甲骨が浮くところまで上体を上げる⇔下ろすを繰り返します。

ワンポイントアドバイス!

- ・プランク MOVEはゆっくり(3カウント)下ろし、すばやく(1カウント)上げます。
- ・クランチは2カウントで上げ、2カウントで下ろします。

動画をみる



プランク じっと我慢



プランク MOVE



クランチ

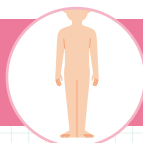
皮膚や関節などに過度な負担がかかると症状の悪化をまねく場合もあります。
症状や体調に合わせて無理のない範囲で行い、関節が痛くなった場合は運動を中止してください。

男性：120秒あたり14.7kcal消費 / 女性：120秒あたり10.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

エアロ ビクス

ゲットアップ

2分



- 両足を大きく開いて立ちます。
- お尻を下ろし、立ち上がる時に体重を片足に乗せ、反対側の足は伸ばします。それを左右交互に行います。
- 腕は足の動きに合わせて左右に振るようにして、肘を曲げます。

+ON

動きに慣れたら、「腕を伸ばしたまま、肩の高さまで左右に振り上げる」、「両手を胸の前に押す⇒後ろに引く」、「片腕ずつ伸ばして手を上げる」などにチャレンジしてみましょう。



- 両足を大きく開いて立ちます。
- お尻を下ろし、立ち上がる時に片足に体重を寄せ、反対の足を曲げて、かかとをお尻に近づけます。それを左右交互に行います。
- 腕は足の動きに合わせて、両腕を伸ばす⇒肘を後ろに引くを繰り返しましょう。

ワンポイントアドバイス!

- ・息が少し切れるくらい、動きましょう。
- ・膝を柔らかく使って屈伸をしましょう。
- ・左右にしっかり体重移動するとさらに効果的です。
- ・余裕があれば、2分を繰り返しましょう。

動画をみる



皮膚や関節などに過度な負担がかかると症状の悪化をまねく場合もあります。
症状や体調に合わせて無理のない範囲で行い、関節が痛くなった場合は運動を中止してください。

男性：120秒あたり14.7kcal消費 / 女性：120秒あたり10.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

エアロ ビクス

ツイスト

2分

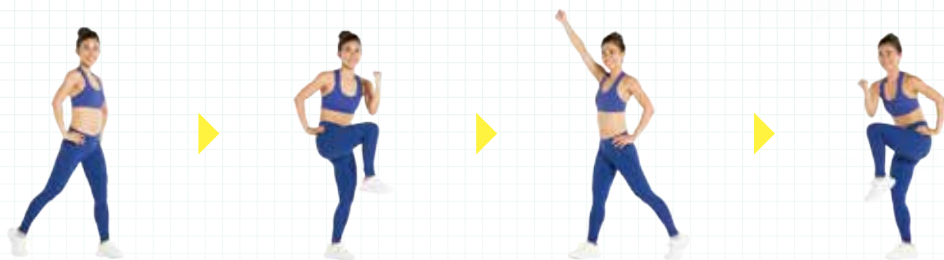


- 片足ずつ交互に伸ばし、つま先で床を蹴るようにして足を閉じます。
- 足を伸ばすときに、腕を胸の前に押すようにして伸ばします。



+ON

慣れてきたら、腕を足の上に伸ばすようにして上げてみましょう。



- 片足を横に開きます。
 - 片膝を持ち上げ、膝と反対側の肘を寄せましょう。これを左右4回ずつ行います。
- ※大変な方は、膝を上げる高さを控えめに行いましょう。余裕がある方は、膝を高く上げましょう。

ワンポイントアドバイス!

- ・息が少し切れるくらい、動きましょう。
- ・横に出した足はしっかり伸ばしましょう。
- ・ウエストを捻ることを意識しながら行くとさらに効果的です。
- ・余裕があれば、2分を繰り返しましょう。

動画をみる

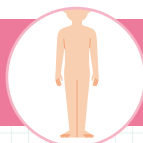


男性：120秒あたり14.7kcal消費 / 女性：120秒あたり10.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

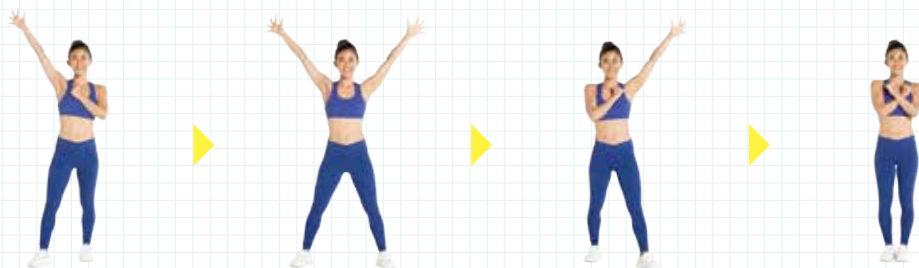
エアロ ビクス

オープンクローズ

2分



→立ち位置 →動かした位置(左足) →動かした位置(右足)

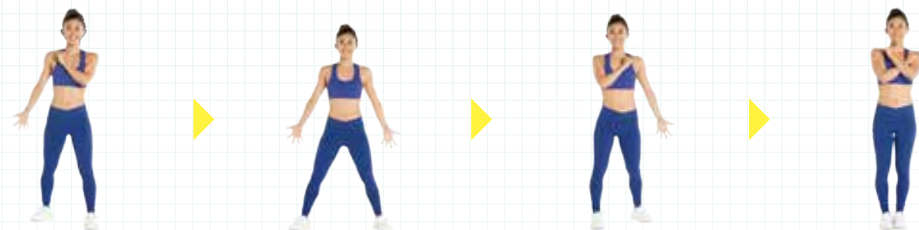


- 片足ずつ斜め前に踏み出す⇄戻るを左右交互に繰り返します(アルファベットのVを描くイメージ)。
- 腕は踏み出す足と同じ側の手を上げる、足を下げるときに手を胸の前に下ろすを繰り返します。

ステップのやり方



※右足から始める場合です。左から始める場合は、②→①→④→③の順番に足を動かしましょう。



- 片足ずつ斜め後ろに下がる⇄戻るを左右交互に繰り返します(アルファベットのAを描くイメージ)。
- 下がる足と同じ側の手を伸ばしながら後ろに引き⇄足を戻すときに手を胸の前に戻すを繰り返します。

ステップのやり方



※右足から始める場合です。左から始める場合は、②→①→④→③の順番に足を動かしましょう。

ワンポイントアドバイス!

- ・息が少し切れるくらい、動きましょう。
- ・大きく前後に移動するとさらに効果的です。
- ・余裕があれば、2分を繰り返し行いましょう。

動画をみる



皮膚や関節などに過度な負担がかかると症状の悪化をまねく場合もあります。
症状や体調に合わせて無理のない範囲で行い、関節が痛くなった場合は運動を中止してください。

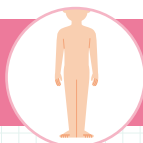
男性：120秒あたり14.7kcal消費 / 女性：120秒あたり10.5kcal消費

※男性70kg、女性50kgとした場合

エアロ ビクス

サイドウォーク

2分



→立ち位置 →動かした位置(左足) →動かした位置(右足)



- 片足を横に出し、二歩移動して戻るを左右交互に繰り返します。
- 足の動きを覚えたら、腕も動かします。
 - ・一歩目を踏み出すときに胸の前から大きく横に開いて腕を伸ばし、足を閉じるときに腕も閉じます。
 - ・二歩目を踏み出すときに両腕を上へ伸ばして、足を閉じるときに腕を下ろします。

ステップの やり方

右への移動



左への移動



- 足を交差させるように片足ずつ前に出します。
- 動きに慣れたら、足を前で交差する(かかとをつける)、後ろで交差する(つま先をつける)を繰り返します。
- 腕は、足を交差するときに腕を引き、前後に振るようにしましょう。

ステップの やり方

右への移動



左への移動



ワンポイントアドバイス!

- ・息が少し切れるくらい、動きましょう。
- ・膝とつま先がいつも同じ方向になるように動きましょう。
- ・歩幅を大きくするとさらに効果的です。
- ・余裕があれば、2分を繰り返し行いましょう。

動画を見る



男性：120秒あたり14.7kcal消費 / 女性：120秒あたり10.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

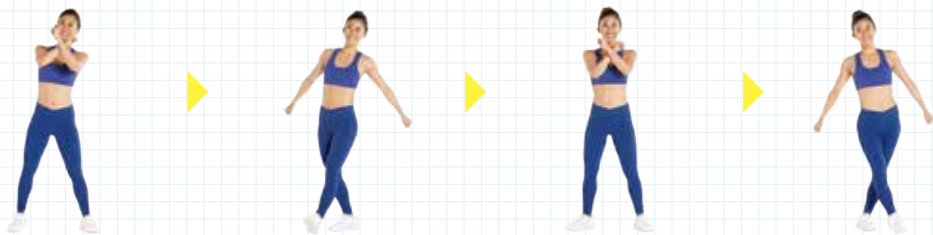
エアロ ビクス

クロスステップ

2分

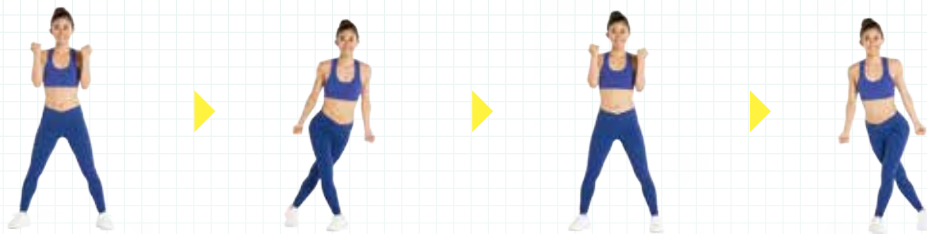


→立ち位置 →動かした位置(左足) →動かした位置(右足)



- 片足を斜め前に出し、ステップを踏みます。これを左右交互に繰り返します。
- 腕を胸の前で交差し、肘を伸ばして、振り下ろします。

ステップの
やり方



- 片足を斜め後ろに引き、ステップを踏みます。これを左右交互に繰り返しましょう。
- 両肘を曲げ、拳を持ち上げ胸に近づけます。

ステップの
やり方



ワンポイントアドバイス!

- ・息が少し切れるくらい、動きましょう。
- ・二の腕をキュッと引き締めるイメージで行いましょう。
- ・腰を落とし、つま先とかかとを遠くに運ぶとさらに効果的です。
- ・余裕があれば、2分を繰り返しましょう。

動画をみる



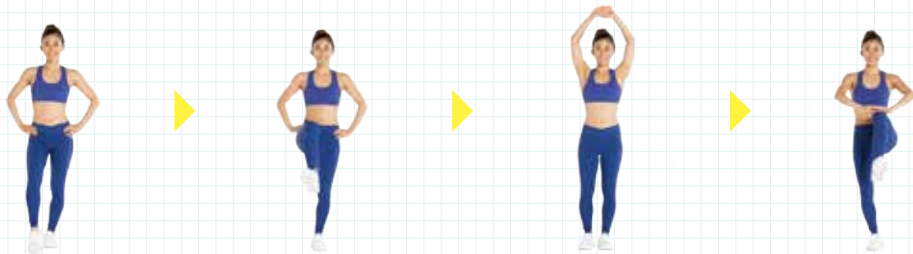
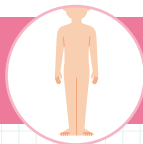
皮膚や関節などに過度な負担がかかると症状の悪化をまねく場合もあります。
症状や体調に合わせて無理のない範囲で行い、関節が痛くなった場合は運動を中止してください。

男性：120秒あたり14.7kcal消費 / 女性：120秒あたり10.5kcal消費
※男性70kg、女性50kgとした場合

エアロ ビクス

ニーアップ

2分



- つま先で床にタップするように片足ずつ前に足を出します。
- 動きに慣れたら、膝を持ち上げるようにしましょう。
- 両腕を上げ、持ち上げた膝にタッチします。



+ON

- ① 余裕がある方は、持ち上げた膝と反対側の肘を寄せましょう。
- ② 足を下ろしたタイミングで、腕を伸ばします。

ワンポイントアドバイス!

- ・息が少し切れるくらい、動きましょう。
- ・つま先が天井を向くように動きましょう。
- ・膝の外側に肘がくるように動くとさらに効果的です。
- ・余裕があれば、2分を繰り返しましょう。

動画をみる



WEBサイトのご案内

乾癬患者さんが乾癬について学び、ご自分の治療を見直すことで少しでもよい日常を送れるようにとつくられた、乾癬患者さん向けの応援サイトです。



気になる方はこちら

「明日の乾癬」で検索してください。



WEBサイトURL / 二次元コード

<https://ucbcares.jp/patients/psoriasis/ja>



ユーシービージャパン株式会社

2025年7月改訂
JP-CZ-2500158_2