

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 8

頸を鍛えましょう！

【10秒×10回】

頸の筋力を鍛えることで、筋肉内の血行が改善します♪

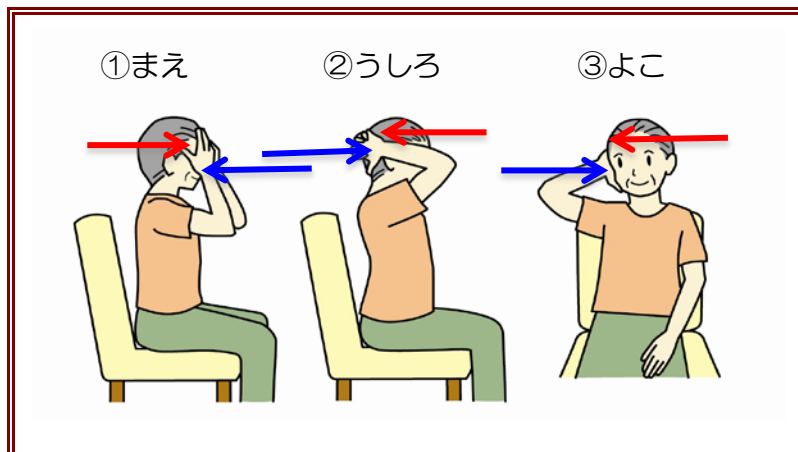


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①両手を額に当て頭で手をゆっくり押します
 - ②両手を後頭部に当て、同様に押します
 - ③片手を（左右）側頭部に当て、同様に押します
- >いずれの体操も頭が動かないように手で抵抗してそのまま10秒止めます
>各方向を10回繰り返します

皆さまに健康にお過ごしいただくため、武蔵野銀行と埼玉県立大学の産学連携によって、手軽で簡単にできる体操を開発しました♪

監修: 埼玉県立大学 菊本東陽先生