

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 13

腰に優しい姿勢とは？

【日々のチェック】

腰の負担が少ない姿勢をとることは、腰痛予防の第一歩です♪

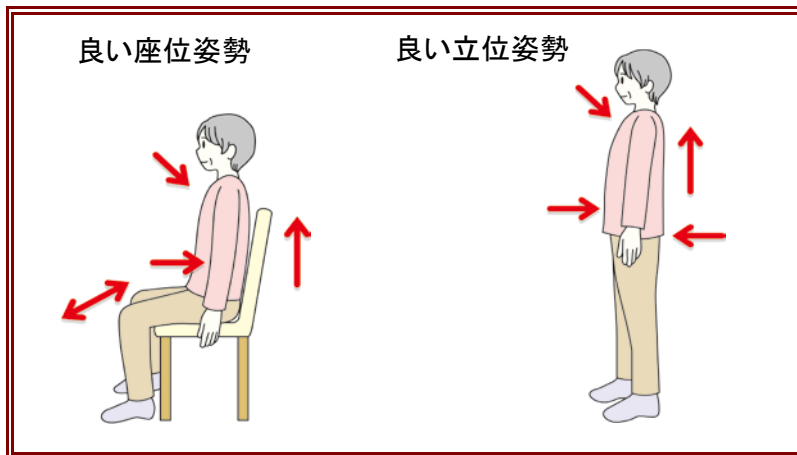


イラスト:埼玉県立大学 学生

腰に優しい姿勢のポイント

- あごを引く
- お腹に力を入れる
- 足を軽く開く
- 背筋を伸ばす
- お尻をすぼめる

➤長時間座る、立つ時は、10cm程度の台を用意して、片足をのせましょう

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