

## 笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 17

### 腰を鍛えましょう！

【10秒×5回】

腰の筋（腹筋・背筋）を鍛えることで、背骨が安定します♪

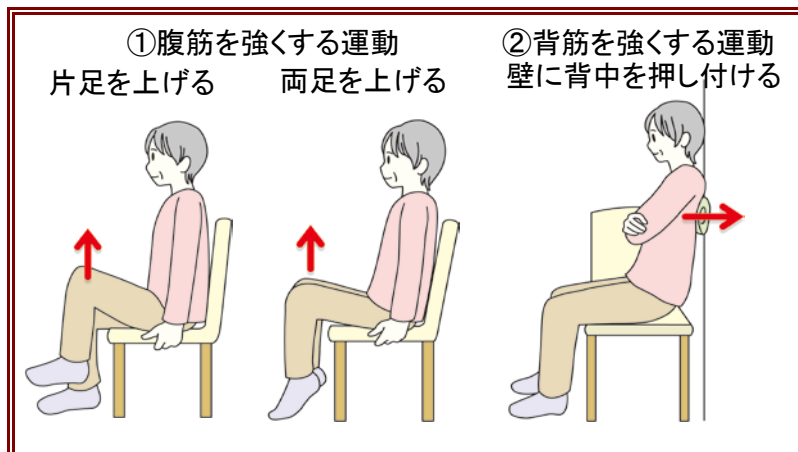


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①腹筋を強くする運動
    - ・椅子に座り、両手で座面をつかむ
    - ・そのまま片足、両足を上げるのを繰り返す
  - ②背筋を強くする運動
    - ・背中にタオル等を入れ壁に寄りかかる
    - ・両腕を組み、あごを引き背中で壁を押し
- 各運動を10秒止めて5回繰り返す

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