

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 19

膝周りの筋のストレッチ

【10秒×5回】

膝周りの筋をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

①膝裏面の筋を伸ばす



②膝前面の筋を伸ばす



イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

①膝裏面の筋を伸ばす

➤椅子に浅く腰かける

➤片足を伸ばし、両手で膝を下に押しつける

②膝前面の筋を伸ばす

➤椅子の背や台に片手をおいて立つ

➤片手で足先をつかみ、膝を後方に引く

※左右交互に10秒止め、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

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 20

膝を鍛えましょう！

【10秒×5回】

膝周りの筋を鍛えることで、膝関節の負担を軽減します♪

①膝裏面の筋を強くする運動 ②膝前面の筋を強くする運動

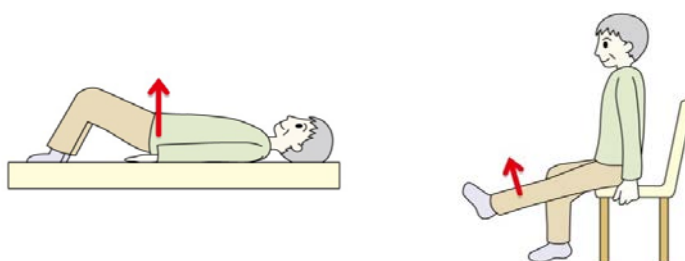


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

①膝裏面の筋を強くする運動

- 仰向けで両膝を腰幅に開いて立てる
- できるだけ高くお尻を床から浮かす

②膝前面の筋を強くする運動

- 椅子に座る
- つま先をあげ、膝を伸ばして踵を浮かせる

※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

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 21

股関節を鍛えましょう！

【10秒×5回】

股関節周りの筋を鍛えることで、歩行時の左右のふらつきを改善します♪

①股関節外側の筋を強くする運動 ②股関節内側の筋を強くする運動

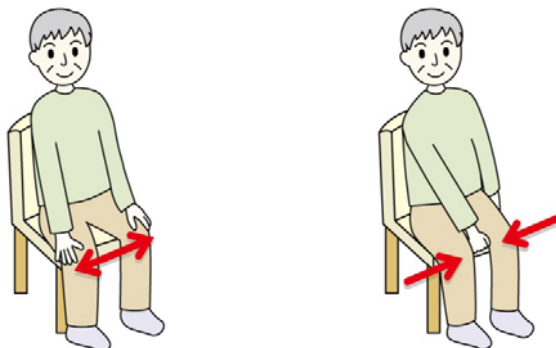


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

①股関節外側の筋を強くする運動

- 膝の外側に両手をおいて座る
- 力を入れて足を開き、手で邪魔する

②股関節内側の筋を強くする運動

- 握った片手を両膝の間に挟んで座る
- 足を閉じるように力を入れる

※各運動を10秒止め、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

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 22

スクワット

【5～6回】

スクワットにより、足腰の筋力をバランス良く改善します♪

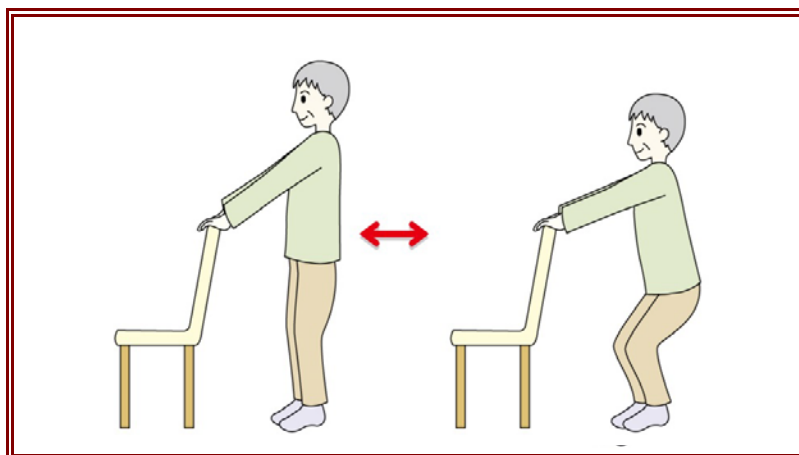


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- 椅子の背や台に両手をおいて立つ
 - 肩幅より少し広めに足を広げる
 - 膝を90°以上曲げずに、お尻をゆっくりとおろす
 - 膝をゆっくり伸ばしてもとの姿勢に戻る
 - 手で体重を支える加減を調整する
- ※5～6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

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 23

片足立ち

【30秒×5回】

片足立ちをすることで、バランスを改善し転倒を予防します♪

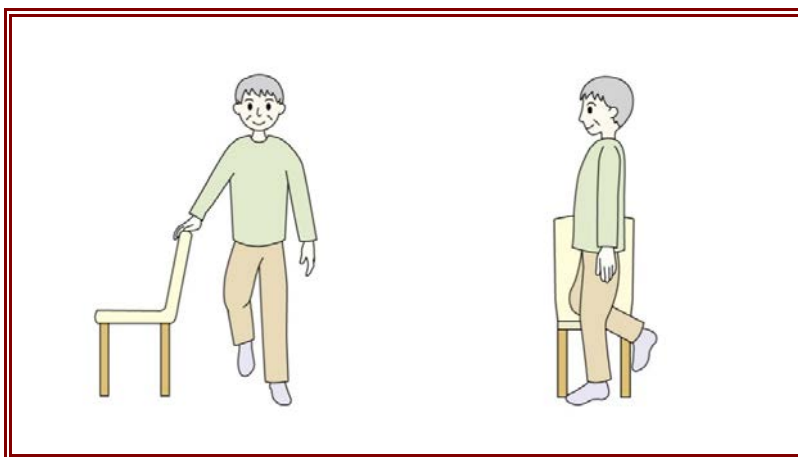


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- しっかりした椅子の背や台に片手をおいて立つ
- 支える側の足の膝をかるく曲げる
- 反対の足をつま先が床から離れるまで浮かす
- ※左右交互に30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

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 24

足踏み

【30歩から開始】

膝への負担が少ない足踏みをすることで、体力の低下を予防します♪

①台につかまって足踏み運動

②仰向けで足踏み運動

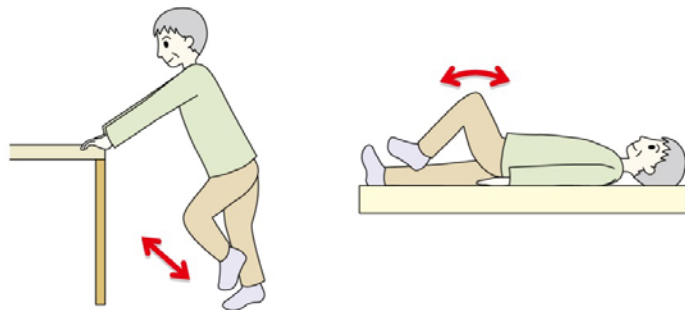


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

①台につかまって足踏み運動

- 両手を台において少し前屈みになる
- ゆっくり足踏みをする

②仰向けで足踏み運動

- 仰向けになる
 - 両膝を交互にお腹に近づける様に曲げる
- ※膝の状態をみながら少しずつ歩数を増やす

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