

# 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♪

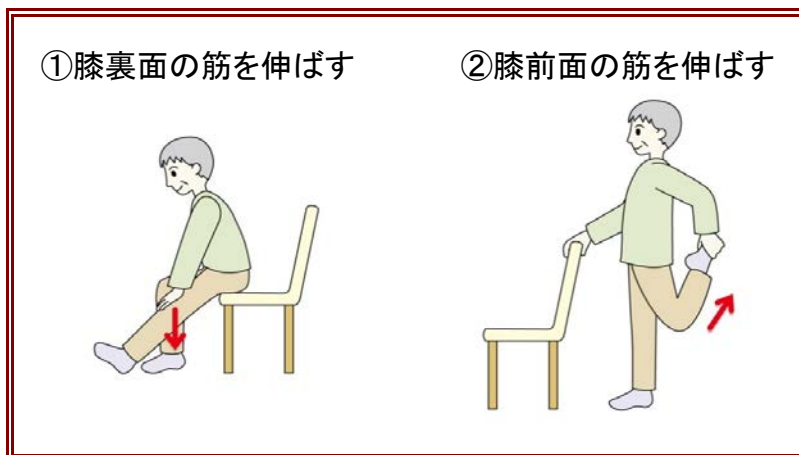


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- 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