

# 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♪

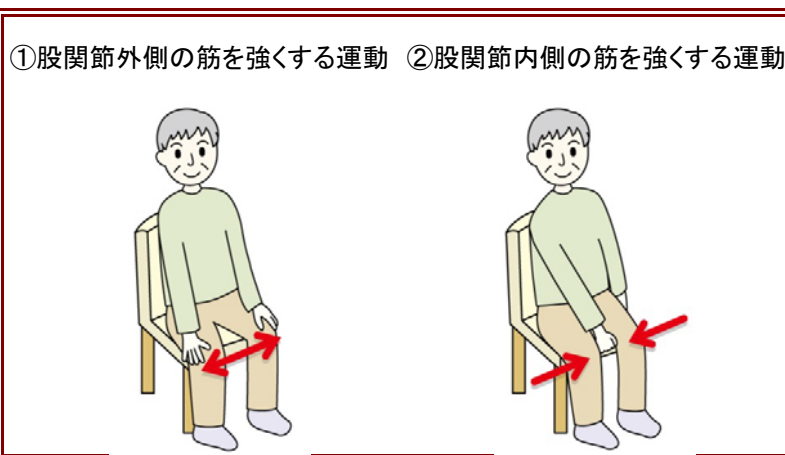


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- 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