

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 25

股関節周りの筋のストレッチ①

【10秒×5回】

股関節周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

①座位でのストレッチ ②仰向けでのストレッチ

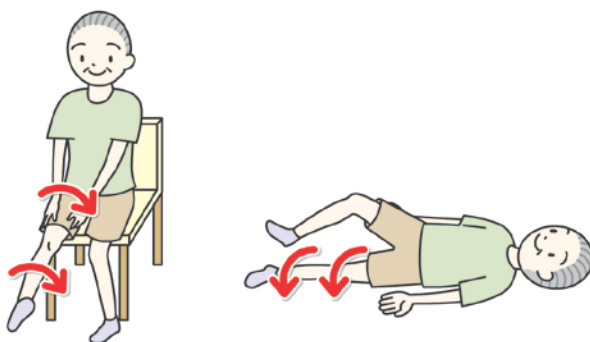


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

- ①座位での股関節周りの筋のストレッチ
➤片方の足を伸ばした姿勢で椅子に浅く座ります
➤伸ばした脚全体を左右に回転させます
②仰向けでの股関節周りの筋のストレッチ
➤片膝を立てた姿勢で仰向けになります
➤伸ばした脚全体を左右に回転させます
※左右交互に10秒止め、5回繰り返します

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. 26

股関節周りの筋のストレッチ②

【10回×2セット】

股関節周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

①振り子体操（前後）

②振り子体操（左右）

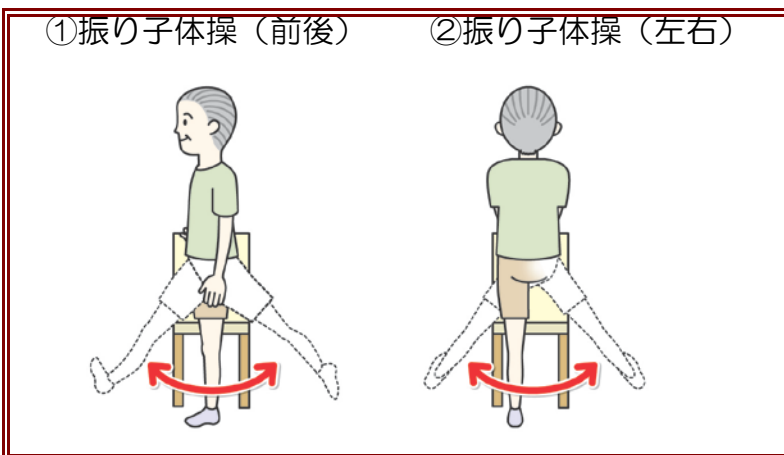


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

①振り子体操（前後）

- 椅子の背を片手でつかまり立ちます
- 脚を大きくゆっくりと前後に振ります

②振り子体操（左右）

- 椅子の背を両手でつかまり立ちます
 - 脚を大きくゆっくりと左右に振ります
- ※各運動を10回、左右2セット繰り返します

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. 27

背骨と骨盤周りの筋のストレッチ①

【10秒×5回】

背骨と骨盤周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

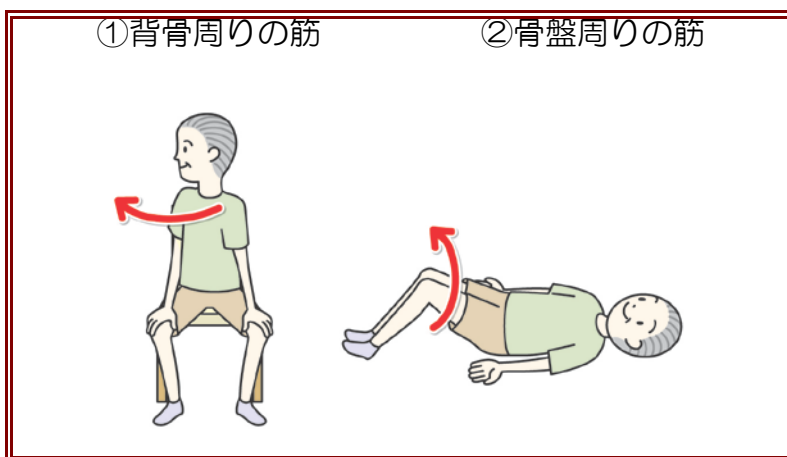


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

①背骨周りの筋のストレッチ

- 膝に手をおいて座ります
- 後ろを振り向くように身体を左右にねじります

②骨盤周りの筋のストレッチ

- 膝を立てた姿勢で仰向けになります
 - 膝をそろえて左右に倒します
- ※各運動を10秒止め、5回繰り返します

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. 28

背骨と骨盤周りの筋のストレッチ②

【10秒×5回】

背骨と骨盤周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

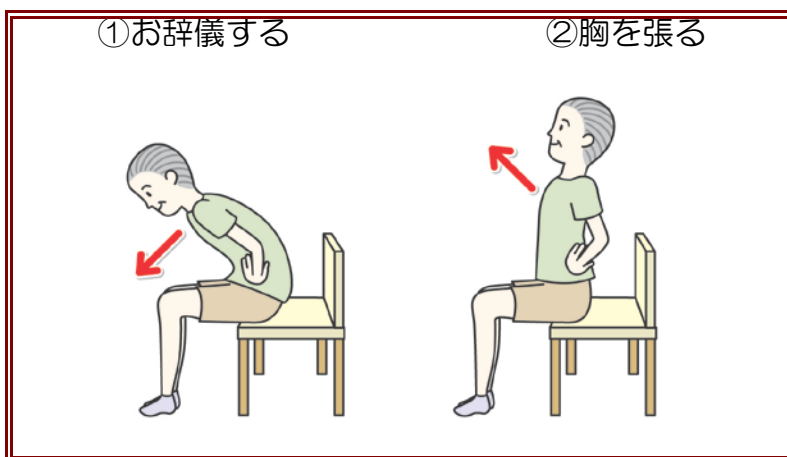


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

- ①身体を前に倒し背筋を伸ばします
 - 腰に両手をおいて浅く座ります
 - そのまま前にお辞儀します
 - ②胸を張り腹筋を伸ばします
 - 腰に両手をおいて浅く座ります
 - 胸を張り腹筋を伸ばします
- ※各運動を10秒止め、5回繰り返します

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. 29

股関節周りの筋を鍛えましょう！

【10秒×5回】

股関節周りの筋を鍛えることで、股関節にかかる負担を軽減します♪

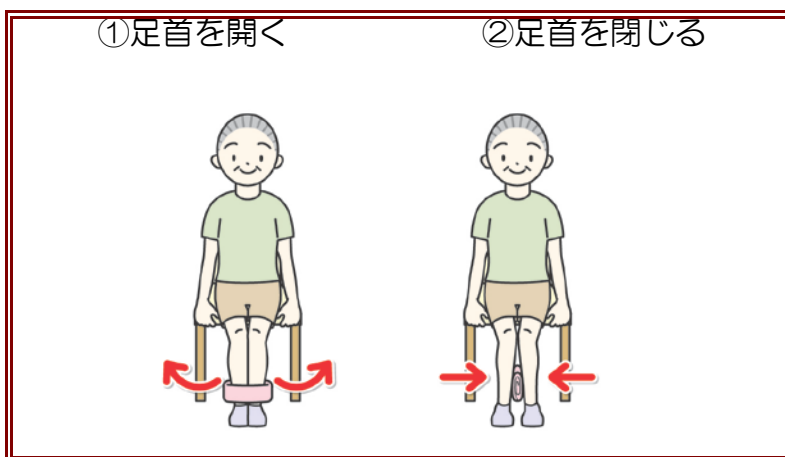


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

①足首を開く

- 椅子に座り、両足首をタオルでしばります
- 両膝をつけたままで足首を外側に開きます

②足首を閉じる

- 椅子に座り、両足首でタオルをはさみます
 - 両膝をつけたままで足首を内側に閉じます
- ※各運動を10秒止め、5回繰り返します

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. 30

横歩き

【20歩から開始】

横歩きをすることで、股関節周りの筋が強化され歩行が安定します♪

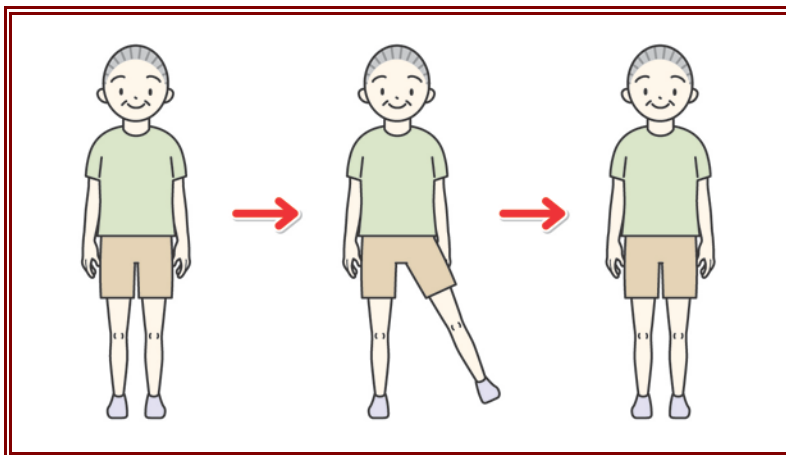


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

横歩き

- 背筋を伸ばした姿勢で立ちます
- 正面を向き、左右にゆっくり太股で歩きます
- 不安定な場合は壁や手すりを利用します

※脚の状態をみながら歩数を増やします

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