

## 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♪

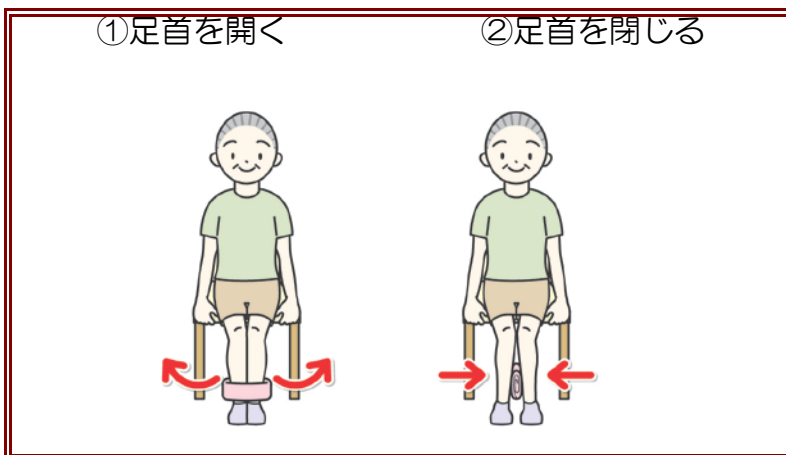


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

#### 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