

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 1

深呼吸をしましょう！

【9秒×10回】

深呼吸には、副交感神経の働きを高めて、全身をリラックスさせる効果があります♪

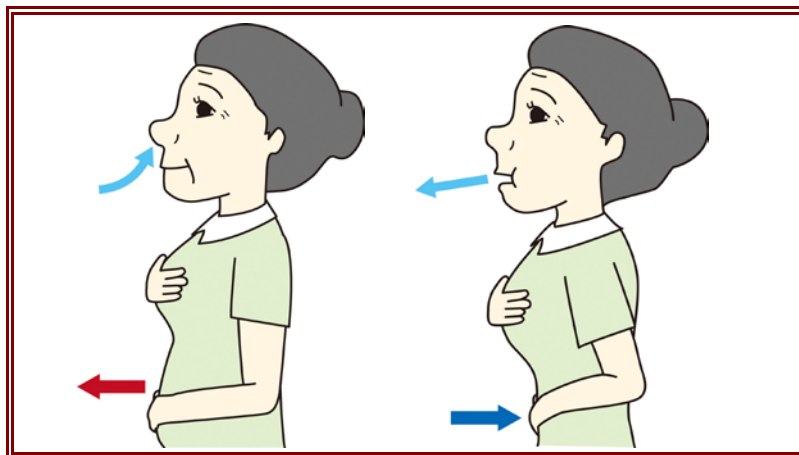


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ① 背筋を伸ばし、胸とお腹に手を置きます
- ② お腹を膨らませるように、鼻から息をゆっくり吸います
- ③ 自然にお腹をへこませるように、口をすぼめて息をゆっくり吐きます
- ④ 息を吸うのに3秒間、吐くのに6秒間かけて、10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. 2

首を動かしましょう！

【10秒×前後左右×5回】

首の周りの筋肉をストレッチすることで、肩こりや頭痛を軽減する効果があります♪

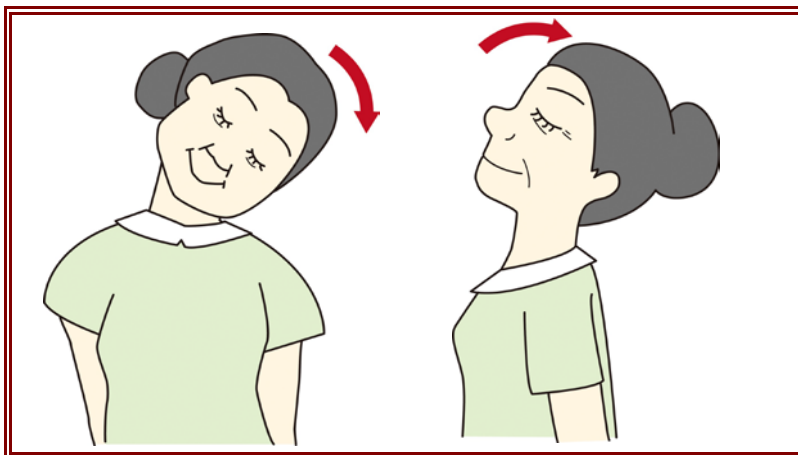


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ① 顔は正面に向けたまま、首をゆっくり左右どちらか一方に倒し、10秒間止めます
反対側も同様に行います
- ② 続いて、前後どちらか一方にゆっくり倒し、10秒間止めます
反対側も同様に行います
- ③ それぞれ交互に5回ずつ繰り返します

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. 3

笑顔をつくりましょう！

【左右交互10回ずつ】

笑うことには、身体的効果（痛みの軽減・血糖値の抑制等）と精神的効果（不安・緊張の軽減等）があります♪

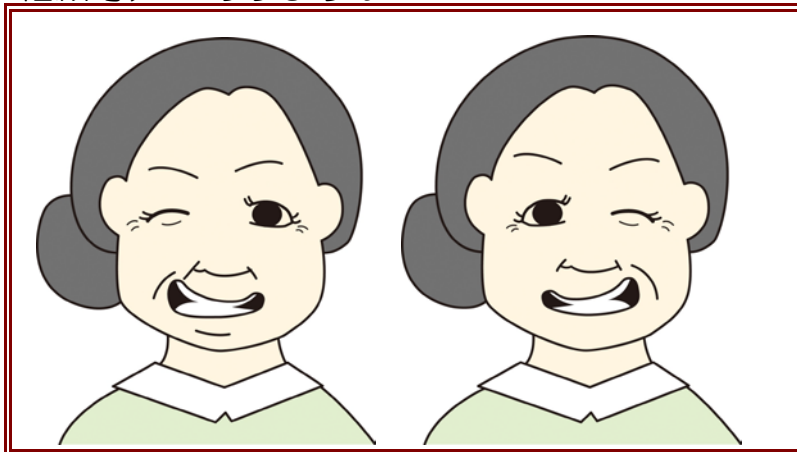


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ① 右眼を閉じます
- ② 右の口だけを開くように、口角を上げます
- ③ 慣れたら眼と口を同時に動かし、左右交互に10回ずつ行います
- ④ 最後ににっこり笑います

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. 4

背筋を伸ばしましょう！

【10秒×前後×5回】

背筋のストレッチは背骨の変形を予防し、年を重ねるに従い起こる円背を防ぐ効果があります♪

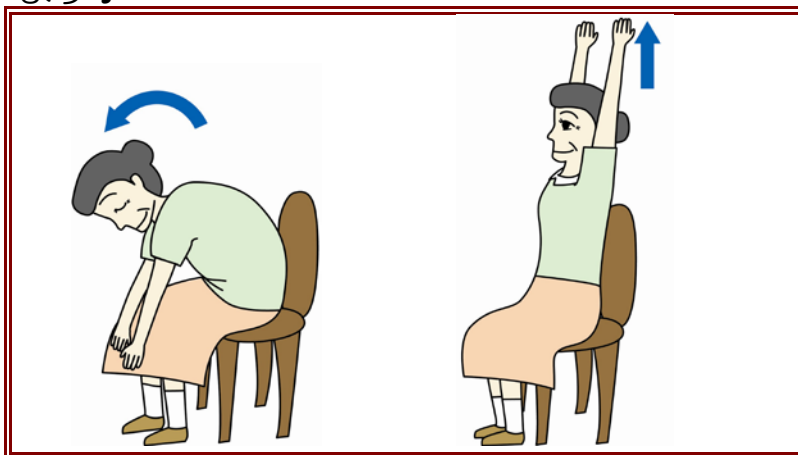


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①息を吐きながら、指先を床につけるようにゆっくり前にお辞儀します
その姿勢のまま10秒間止めます
- ②正面を向き息を吸いながら両手を挙げ、真上に伸びるようにゆっくり背筋を起こします
その姿勢のまま10秒間止めます
- ③交互に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. 5

足を鍛えましょう！

【10回】

足の筋力を鍛えることで、バランス能力や歩行能力が改善し、転倒しにくくなります♪

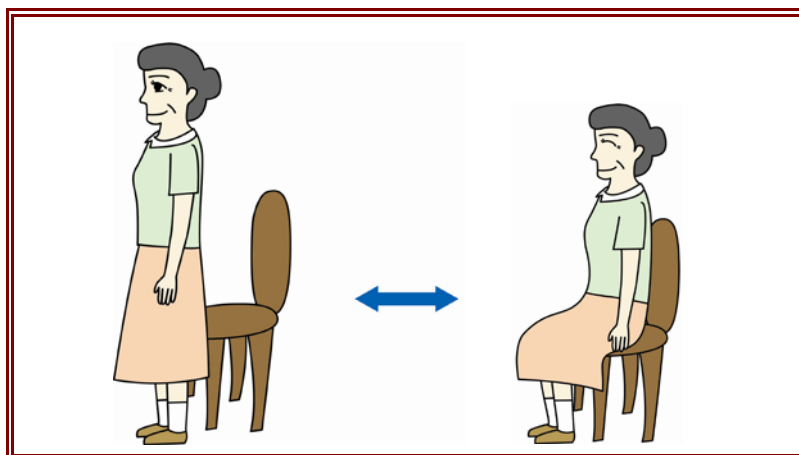


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①椅子に姿勢を正して座ります
- ②できるだけ手は使わないように、ゆっくり立ち上がります
- ③ゆっくり腰を下ろして椅子に座ります
- ④交互に10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



武蔵野銀行



埼玉県立大学

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 6

足首を動かしましょう！

【20回】

足首の運動は、ふくらはぎ以下の血行を改善し、むくみや冷え症に効果があります♪

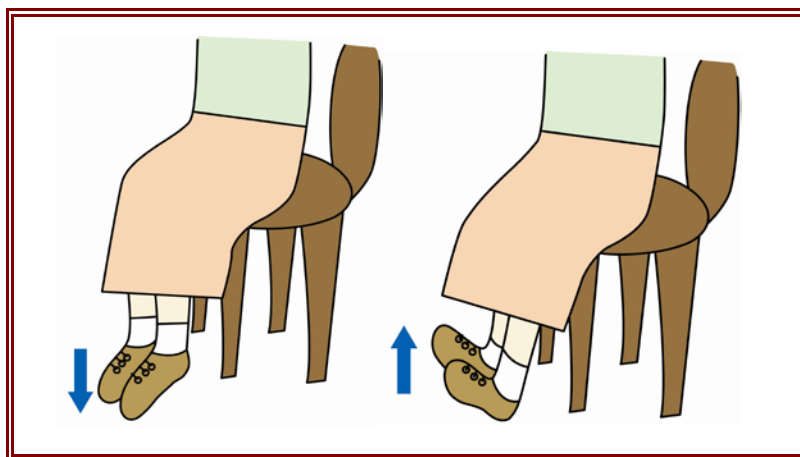


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ①両足を肩幅に開きます
- ②両足同時につま先で床を蹴るように、かかとを浮かします
- ③かかとを床に降ろして、つま先を床から浮かします
- ④交互に20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. 7

よい姿勢をとりましょう！

【日々のチェック】

よい姿勢をとることは肩こりだけではなく、腰痛や膝痛を防ぐ効果があります♪

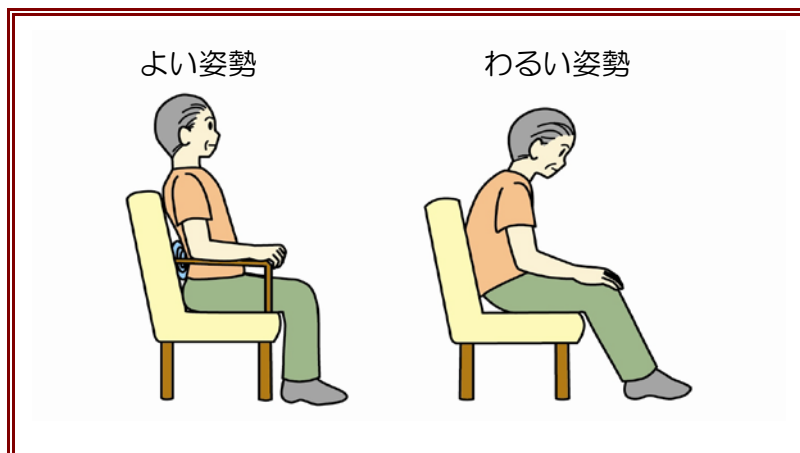


イラスト: 埼玉県立大学 学生

①よい椅子

- ・背もたれと肘掛けの付いた椅子
- ・かかとが床に着く高さの椅子

②よい座位姿勢

- ・腰に丸めたタオルなどを入れる
- ・背もたれに寄りかかり、あごを引いて背中をまっすぐにする

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



武蔵野銀行



埼玉県立大学

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 8

頸を鍛えましょう！

【10秒×10回】

頸の筋力を鍛えることで、筋肉内の血行が改善します♪

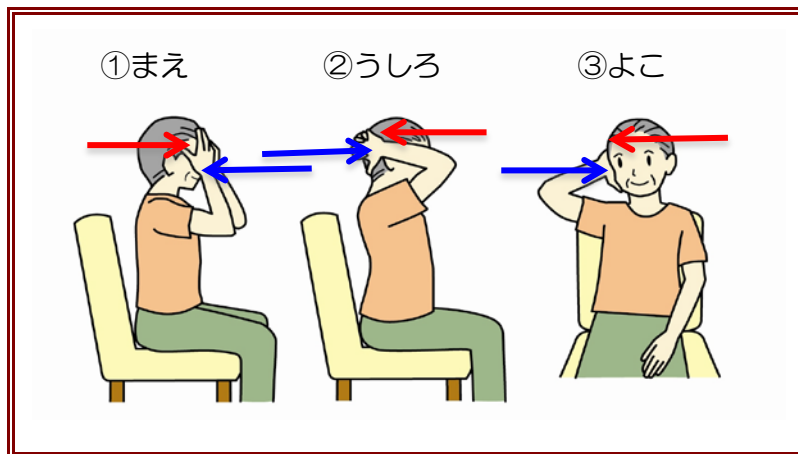


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①両手を額に当て頭で手をゆっくり押します
- ②両手を後頭部に当て、同様に押します
- ③片手を（左右）側頭部に当て、同様に押します

➤いずれの体操も頭が動かないように手で抵抗してそのまま10秒止めます
➤各方向を10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



武蔵野銀行



埼玉県立大学

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 9

肩周囲の筋をリラックスさせましょう！

【10秒×10回】

肩周囲の筋をリラックスさせることで緊張（つっぱり感）を軽減することができます♪

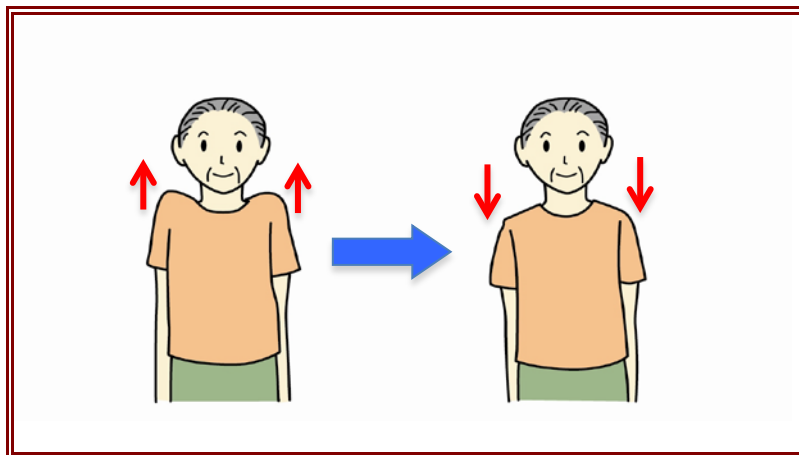


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ①両肩をすくめるように、肩を上げます
 - ②そのまま10秒止めます
 - ③続いて、急に力を抜きます
- 呼吸は止めないで、10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. 10

肩周囲の筋のストレッチ！①

【10回】

肩甲帯（肩甲骨周囲）と胸の筋をストレッチすることで筋の柔軟性を改善します♪

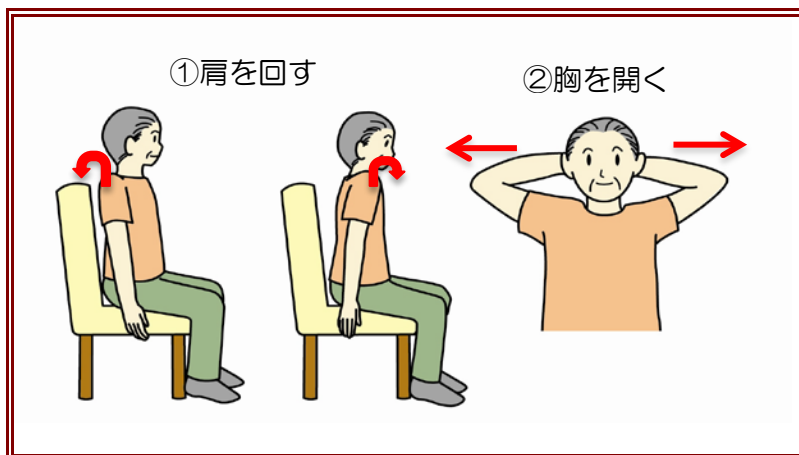


イラスト: 埼玉県立大学 学生

①肩を回す運動

- ・肩全体を後方に大きく回します
- ・次に、肩全体を前方に大きく回します

②胸を開く運動

- ・両手を頭の後ろで組み、肘を前から後ろにゆっくり開きます

➤各体操を10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. 11

肩周囲の筋のストレッチ！②

【10秒×10回】

肩関節と肩甲帯（肩甲骨周囲）の筋をストレッチすることで筋の柔軟性を改善します♪

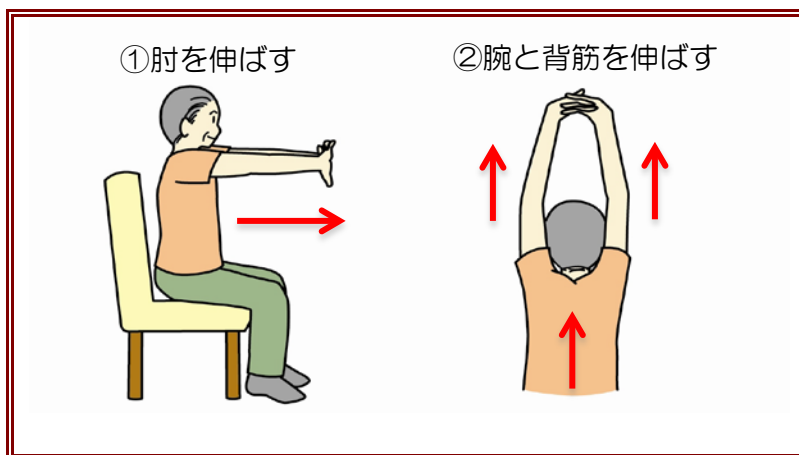


イラスト: 埼玉県立大学 学生

①肘を伸ばす運動

- ・両手を組みます
- ・手を裏返して前方へ出し、肘を伸ばします

②腕と背筋を伸ばす運動

- ・両手を組みます
- ・上方へ背伸びをするように腕を伸ばします

➤各体操を10秒止めて10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. 12

肩周囲の筋を鍛えましょう！

【10回】

肩周囲の筋力を鍛えることで、筋肉内の血行が改善します♪

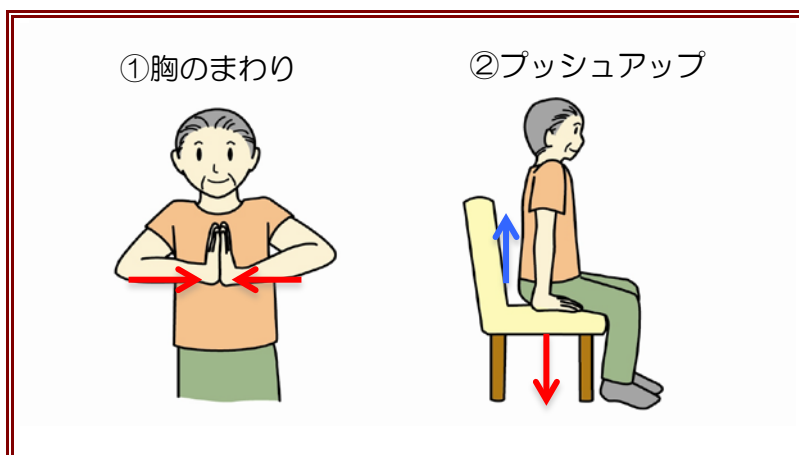


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ① 胸の周りの筋肉の強化
 - ・両手を拝むように合わせます
 - ・ゆっくり手に力を入れ10秒止めます
 - ② プッシュアップ（おしり上げ）
 - ・両手をいすの座面に置きます
 - ・両手で座面を押して、おしりを浮かします
- 各体操を10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



武蔵野銀行



埼玉県立大学

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 13

腰に優しい姿勢とは？

【日々のチェック】

腰の負担が少ない姿勢をとることは、腰痛予防の第一歩です♪

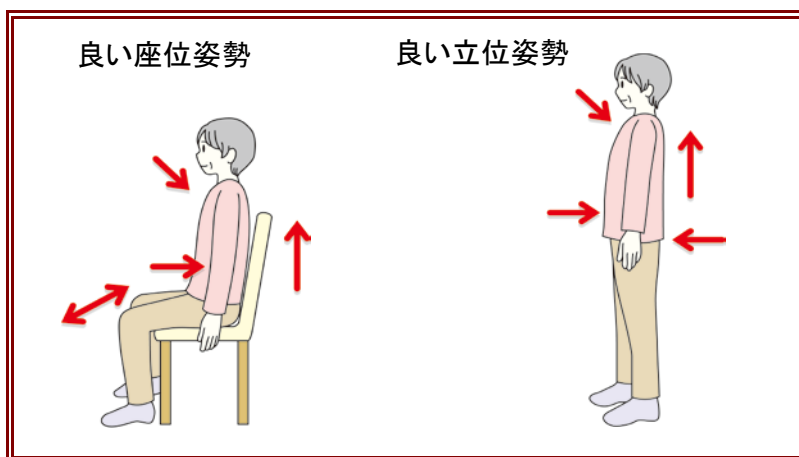


イラスト: 埼玉県立大学 学生

腰に優しい姿勢のポイント

- ・あごを引く
- ・背筋を伸ばす
- ・お腹に力を入れる
- ・お尻をすぼめる
- ・足を軽く開く

➤長時間座る、立つ時は、10cm程度の台を用意して、片足をのせましょう

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. 14

腰周りの筋のストレッチ①

【10秒×5回】

腰周囲の筋（背筋）をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

①片側の爪先をつかむ

②両側の爪先をつかむ

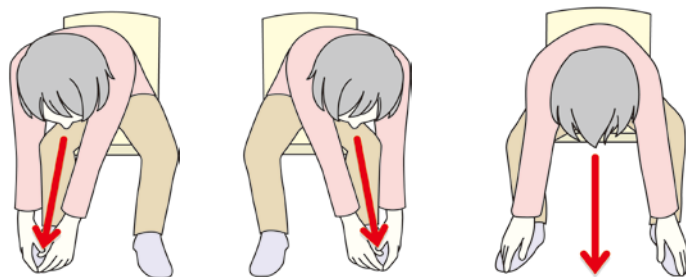


イラスト: 埼玉県立大学 学生

椅子に浅く座り、肩幅より広めに両足を開き、①②を10秒止めて5回繰り返す

①片側の爪先をつかむ運動

- ・片側の爪先に向かって上半身を倒す

②両側の爪先をつかむ運動

- ・正面を向いて、両手が両側の爪先に触れる位まで上半身を倒す

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. 15

腰周りの筋のストレッチ②

【10秒×10回】

腰周りの筋（腹筋）をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

- ①上半身を後ろにそらす ②うつぶせから上半身を起こす

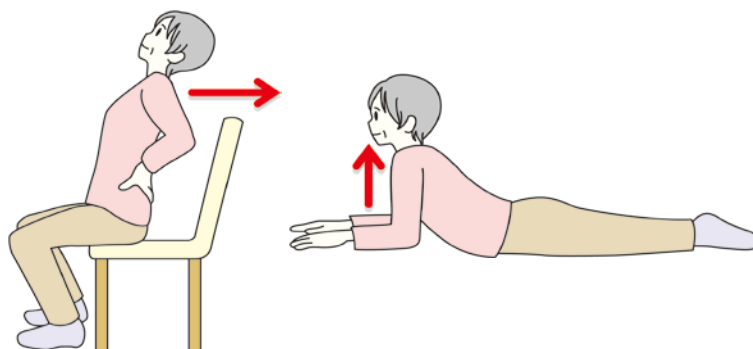


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①上半身を後ろにそらす運動
- ・椅子に浅く座り、肩幅に両足を開く
 - ・両手を腰に当て、上半身を後ろにそらす
- ②うつぶせから上半身を起こす運動
- ・無理のない範囲でうつぶせになる
 - ・両肘を立てて上半身をゆっくり起こす
- いずれかの体操を10秒止め10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. 16

足の筋のストレッチ！

【10秒×5回】

足の筋をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

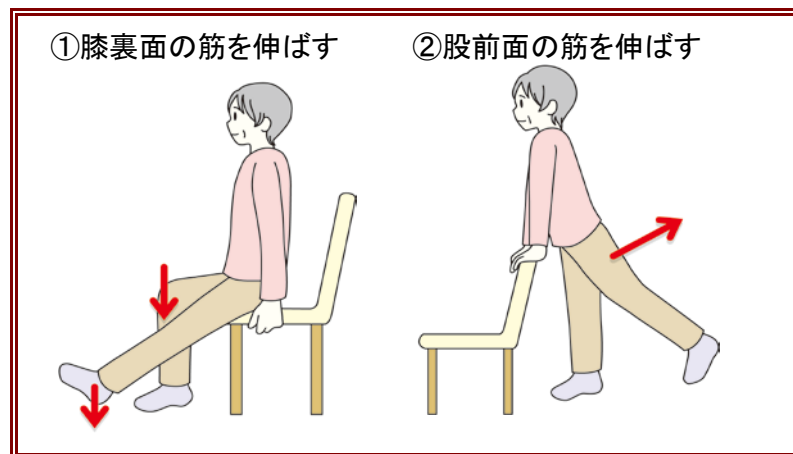


イラスト:埼玉県立大学 学生

①膝裏面の筋を伸ばす運動

- ・両足を揃えて椅子に座る
- ・片足の爪先を上げ踵を床につけ膝を伸ばす

②股前面の筋を伸ばす運動

- ・椅子の背に手を置いて両足を揃えて立つ
- ・片足を後方に振り上げる

➤各体操を左右交互に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. 17

腰を鍛えましょう！

【10秒×5回】

腰の筋（腹筋・背筋）を鍛えることで、背骨が安定します♪

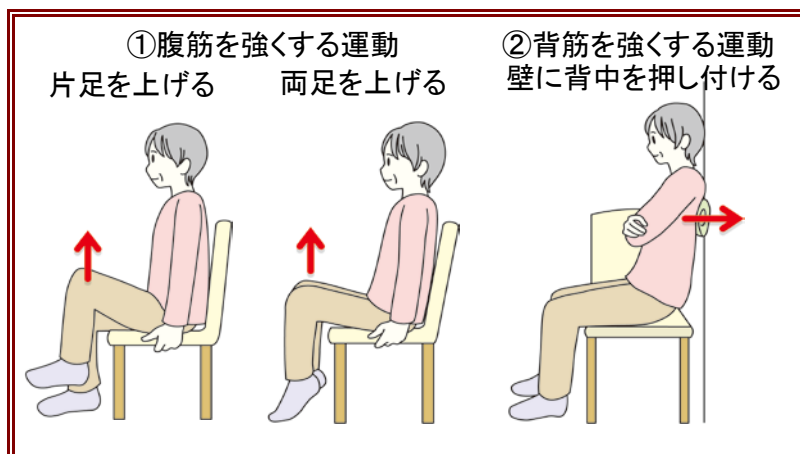


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①腹筋を強くする運動
- ・椅子に座り、両手で座面をつかむ
 - ・そのまま片足、両足を上げるのを繰り返す
- ②背筋を強くする運動
- ・背中にタオル等を入れ壁に寄りかかる
 - ・両腕を組み、あごを引き背中で壁を押す
- 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. 18

足踏みをしましょう！

【3分間】

全身運動を行うことで、筋のバランスを改善
することができます♪

①右手と左足を同時に上げる ②左手と右足を同時に上げる



イラスト:埼玉県立大学 学生

- ① 椅子に浅く座る
- ② 足踏みの要領で反対側の手足を同時に大きく上げ、同じリズムで左右交互に繰り返す
 - 慣れてきたら立って足踏みを行う
 - 「いち、に、いち、に」と声に出しながら3分間続ける

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