

## 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♪

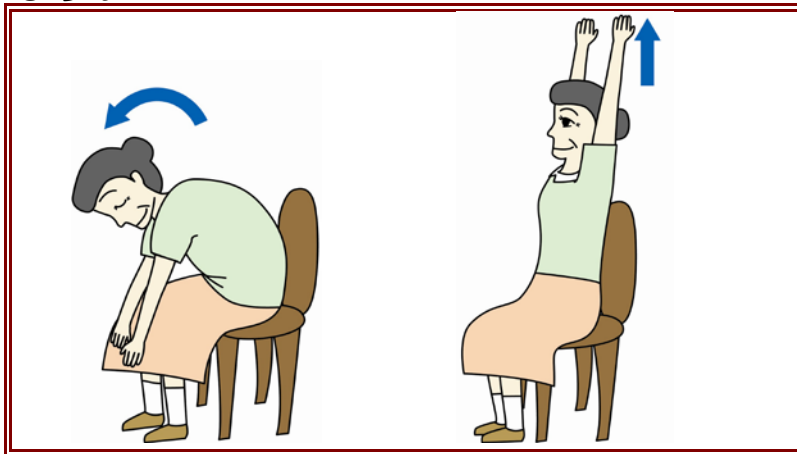


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- 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