

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♪

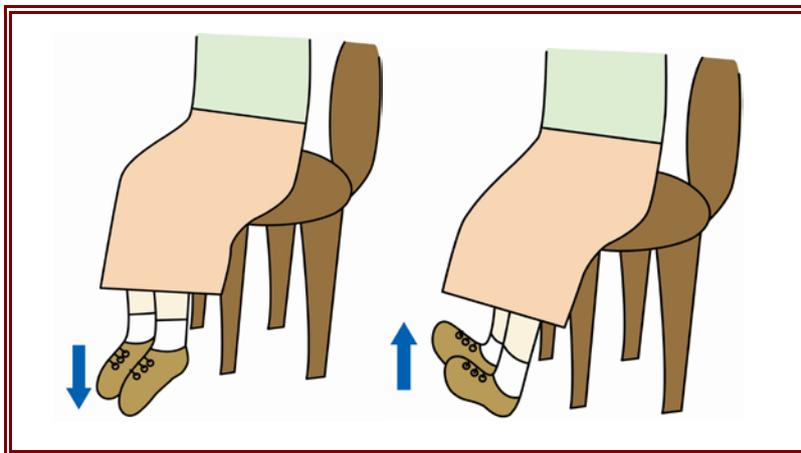


イラスト:埼玉県立大学 学生

- 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