

# 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♪

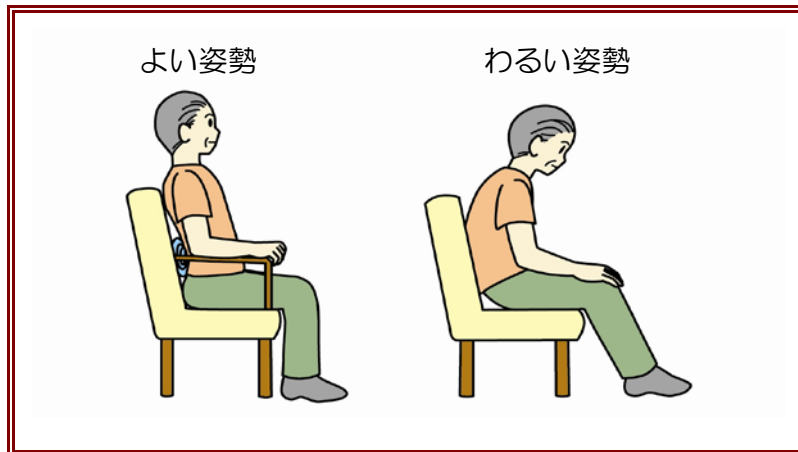


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- 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