

## 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♪

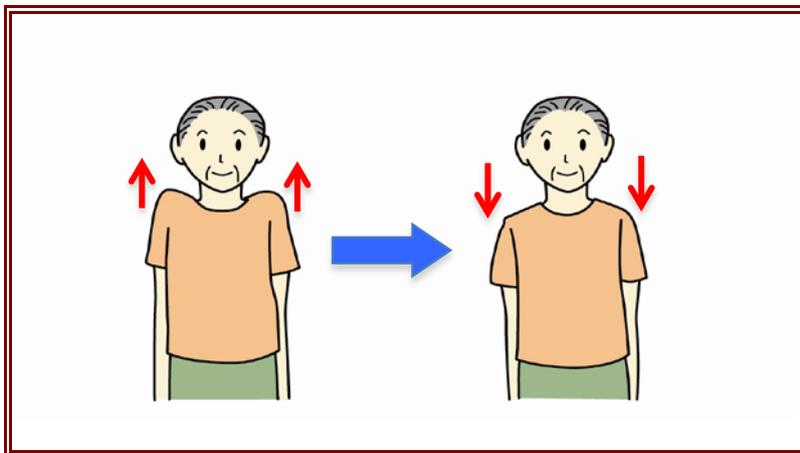


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- 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