

# 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♪

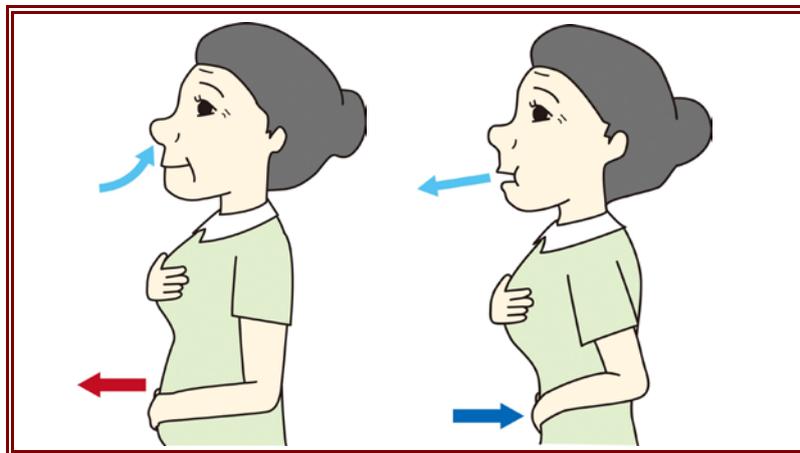


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- 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