

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 3

笑顔をつくりましょう！

【左右交互10回ずつ】

笑うことには、身体的効果（痛みの軽減・血糖値の抑制等）と精神的効果（不安・緊張の軽減等）があります♪

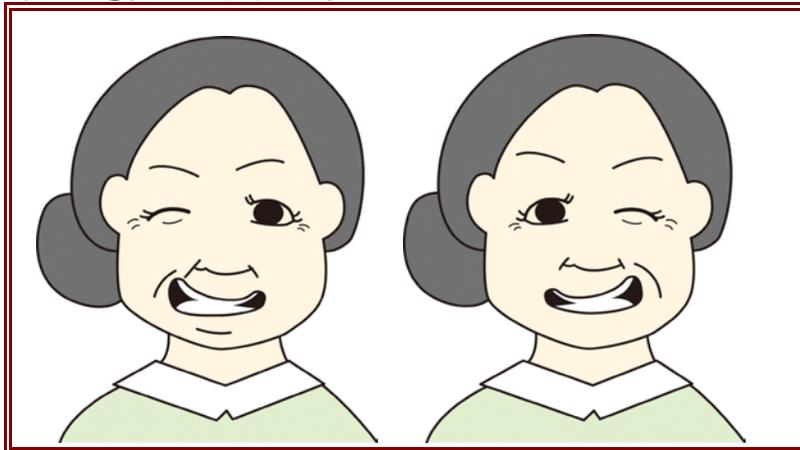


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ① 右眼を閉じます
- ② 右の口だけを開くように、口角を上げます
- ③ 慣れたら眼と口を同時に動かし、左右交互に10回ずつ行います
- ④ 最後になっこり笑います

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