

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 5

足を鍛えましょう！

【10回】

足の筋力を鍛えることで、バランス能力や歩行能力が改善し、転倒しにくくなります♪

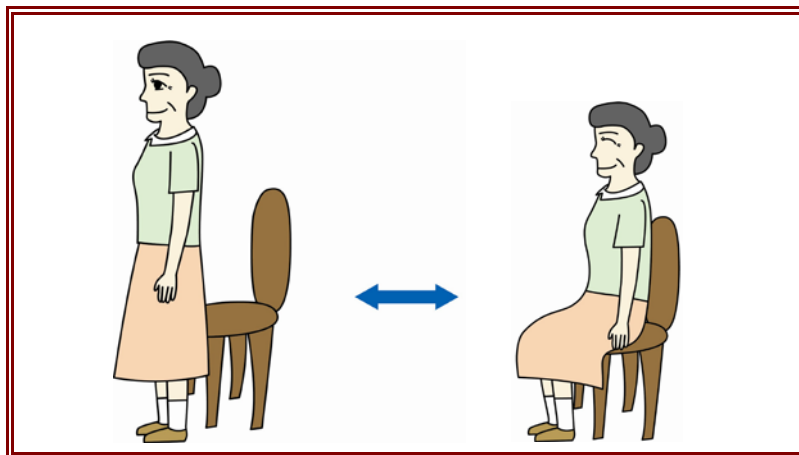


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①椅子に姿勢を正して座ります
- ②できるだけ手は使わないように、ゆっくり立ち上がります
- ③ゆっくり腰を下ろして椅子に座ります
- ④交互に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