

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 11

肩周囲の筋のストレッチ！②

【10秒×10回】

肩関節と肩甲帯（肩甲骨周囲）の筋をストレッチすることで筋の柔軟性を改善します♪

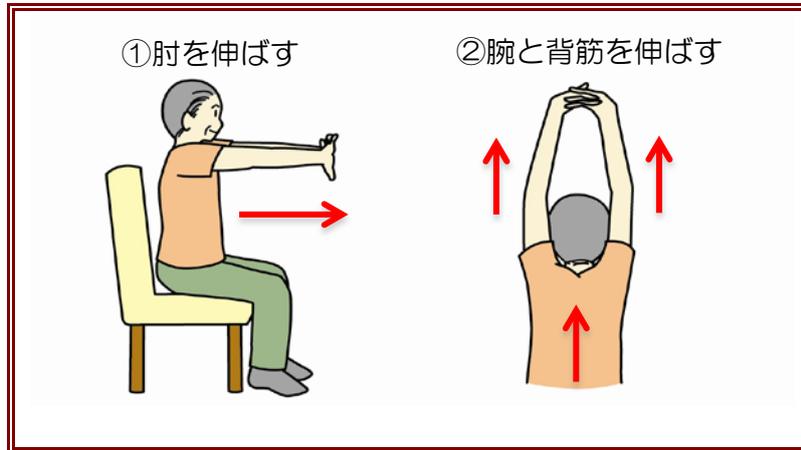


イラスト: 埼玉県立大学 学生

- ①肘を伸ばす運動
 - ・両手を組みます
 - ・手を裏返して前方へ出し、肘を伸ばします
 - ②腕と背筋を伸ばす運動
 - ・両手を組みます
 - ・上方へ背伸びをするように腕を伸ばします
- 各体操を10秒止めて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