

# 笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 12

## 肩周囲の筋を鍛えましょう！

【10回】

肩周囲の筋力を鍛えることで、筋肉内の血行が改善します♪

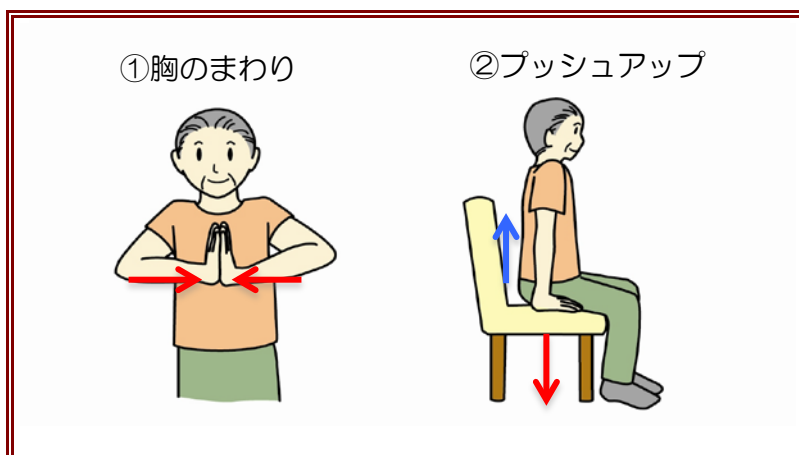


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ① 胸の周りの筋肉の強化
    - ・両手を拝むように合わせます
    - ・ゆっくり手に力を入れ10秒止めます
  - ② プッシュアップ（おしり上げ）
    - ・両手をいすの座面に置きます
    - ・両手で座面を押して、おしりを浮かします
- 各体操を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