

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 23

片足立ち

【30秒×5回】

片足立ちをすることで、バランスを改善し転倒を予防します♪

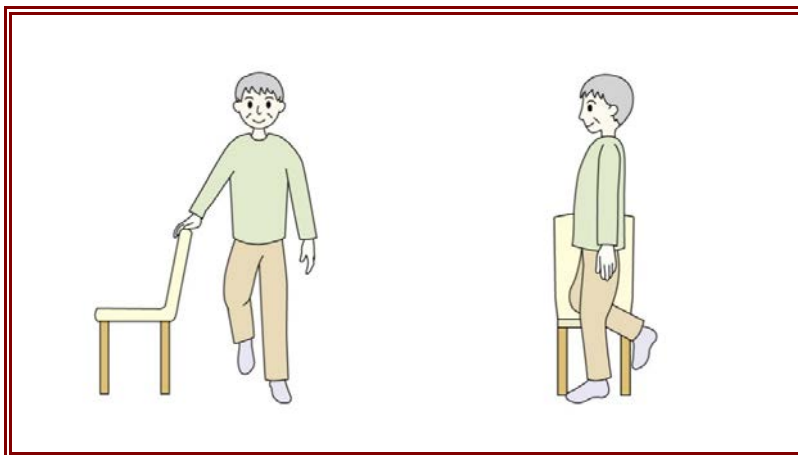


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- しっかりした椅子の背や台に片手をおいて立つ
 - 支える側の足の膝をかるく曲げる
 - 反対の足をつま先が床から離れるまで浮かす
- ※左右交互に30秒止めて5回繰り返す

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