

# 笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 25

## 股関節周りの筋のストレッチ①

【10秒×5回】

股関節周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

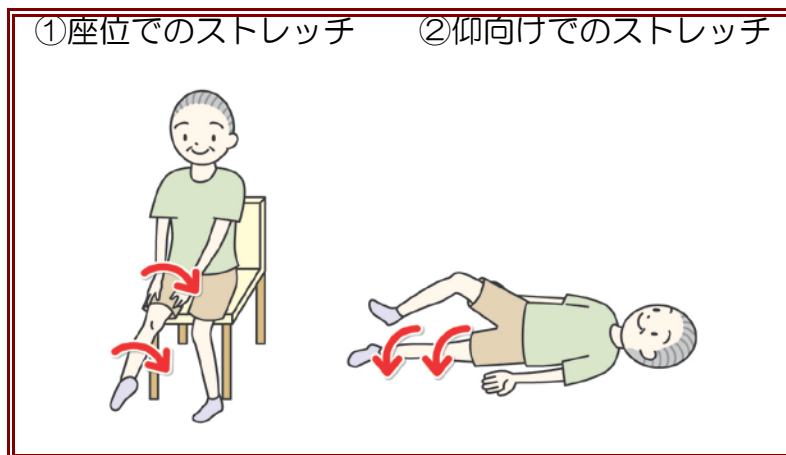


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

- ①座位での股関節周りの筋のストレッチ
    - 片方の脚を伸ばした姿勢で椅子に浅く座ります
    - 伸ばした脚全体を左右に回転させます
  - ②仰向けでの股関節周りの筋のストレッチ
    - 片膝を立てた姿勢で仰向けになります
    - 伸ばした脚全体を左右に回転させます
- ※左右交互に10秒止め、5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