

2020年5月12日

ご自宅等での健康増進支援の取組みについて

～短時間で出来る「笑顔はつらつ 健康体操」のご提供～

武蔵野銀行（頭取 長堀 和正）は、皆さまのご自宅等での健康増進を支援するため、公立大学法人埼玉県立大学（理事長 田中 滋、以下「埼玉県立大学」）と共同開発した「笑顔はつらつ 健康体操」を、ホームページ公開という形で広くご提供させていただきますので、お知らせします。

「笑顔はつらつ 健康体操」は、限られた場所・時間でも、効果的に健康増進に繋がる体操として、埼玉県との包括的連携協定に基づく取組みとして埼玉県立大学と共同で全30シリーズを作成したものです。当行店頭にて、年金支給日にあわせて配布を行いご好評いただいております。

今般、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、皆さまがご自宅で過ごす時間が増えているなか、健康増進に活用いただくため、当行ホームページにて、広くご紹介させていただくものです。

当行では、今後も引き続き、皆さまの健康増進・福祉向上に向け、取り組んでまいります。

《笑顔はつらつ 健康体操》

コンセプトと特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・県民の皆さまが、「いつまでもはつらつと笑顔で健康で過ごせるように」という願いを込めた名称です ・限られた場所や時間でも無理なく、「生活習慣病」の予防効果が期待できる体操です
監修	埼玉県立大学 菊本 東陽 先生
イラスト	埼玉県立大学 学生
シリーズ	全30シリーズ（毎週6シリーズ公開予定）
更新日	5月の毎週金曜日（当日が祝日の場合、翌営業日） 5/8までは公開済み、以降、15、22、29に更新します
公開場所	当行ホームページのトップページのバナー「笑顔はつらつ健康体操」をクリック http://www.musashinobank.co.jp/info/gymnastics/

以上

報道機関からのお問い合わせ先
地域サポート部 坂上、高橋
TEL (048) 641 - 6111 (代) 内線 2714、2704

【ご参考】



笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 1

深呼吸をしましょう！

【9秒×10回】

深呼吸には、副交感神経の働きを高めて、全身をリラックスさせる効果があります♪

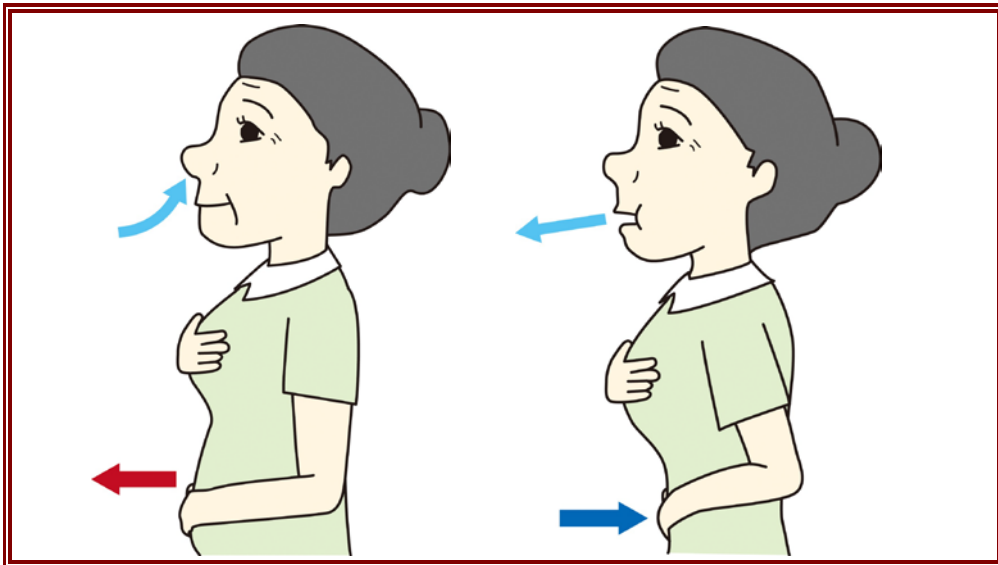


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ① 背筋を伸ばし、胸とお腹に手を置きます
- ② お腹を膨らませるように、鼻から息をゆっくり吸います
- ③ 自然にお腹をへこませるように、口をすぼめて息をゆっくり吐きます
- ④ 息を吸うのに3秒間、吐くのに6秒間かけて、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