

件名：肩こり予防に！「鎖骨ダンス」をご紹介／健康づくり通信 2023.1.20

阪急阪神 健康づくり通信

2023.1.20

皆様こんにちは！

本日1月20日（金）は、1年で最も寒い時期とされる「大寒（だいかん）」です。
週末から来週にかけては“冬将軍”が到来することのこと…。
マフラーや手袋、カイロなど、いつも以上の防寒対策をしてお出かけくださいね。

それでは今回は、肩こり予防に効果的な“鎖骨ダンス”をご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体！>

【肩こり予防】

音楽にあわせて鎖骨ダンス！

……………★☆☆

頭蓋骨から全身を整える理学療法士の荒木隆広さんによる、簡単エクササイズ“セルフ整体”。

今回のテーマは「肩こり予防」です。

あまり動かすことのない【鎖骨】を意識的に動かすことで、胸や首の筋肉が動き、めぐりを促してくれます。

楽しく、ダンスを踊るように、リズムに合わせて動かしてみましよう！

仕事の合間のリフレッシュにもおすすめです♪

《チャプター》

- ・ オープニングトーク（エクササイズの概要説明）
- ・ 鎖骨が動かないとどうなる？
- ・ セルフチェック
- ・ エクササイズスタート
- ・ エンディングトーク

※注意※

痛みが強い方は、まずは整形外科を受診してください。

エクササイズ中に体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/7E539>

こちらもおすすめ！

「指のこわばり 改善エクササイズ」

「坐骨神経痛予防 筋トレ編」

「坐骨神経痛予防 ストレッチ編」

「スマホ首 改善エクササイズ」

「五十肩のあなたも！肩ほぐしストレッチ」

など

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■ 「Wellness PLUS」 Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□