

件名：「カラダを動かすコンテンツ」をご紹介！／健康づくり通信 2021.9.10

阪急阪神 健康づくり通信

2021.9.10

皆様こんにちは！

秋の味覚、梨やぶどう、サツマイモなどがたくさん出てきていますね。
食べ過ぎには注意しながらも、「食欲の秋」を楽しみたいですね。

それでは今回は、夏の疲れや在宅勤務疲れの解消におすすめの「カラダを動かすコンテンツ」
をご紹介します。
ご自身の筋肉について把握するために、コラムもぜひご一読ください。

★★★・…………—

Wellness 講座

「健康を支える筋肉」

…………・★★★

私たちは筋肉のおかげで移動したり運動したりできますが、筋肉には、エネルギーを消費して熱を作り出し体温を維持するといった機能もあります。

加齢とともに筋肉の量が減って、筋力も徐々に衰えていきますが、これを防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/rKNZD>

★★★・…………—

おすすめの

「カラダを動かすコンテンツ」

…………・★★★

「Wellness PLUS」には、すき間時間に体を動かしていただけるコンテンツを掲載しています。

体力に合わせて選んでいただける内容となっていますので、ぜひ実践してみてくださいね。

●健康な体を保つ「いきいき体操」

<https://x.gd/lJHSu>

●everyday yoga (動画)

<https://x.gd/bGVYU>

●美・健康 BODY メイク「脚を鍛えるストレッチ」(動画)

<https://x.gd/ngQ0J>

★☆☆・…………—

Wellness PLUS News

…………・★☆☆

当社の健康づくりの取り組みを、さくら FM「阪神エリアの Rethink な人たち」(Rethink PROJECT 提供) で取り上げていただきました！

未公開トークも含めたアーカイブは、以下よりご覧いただけます♪

<https://x.gd/5336V>

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 S 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」 SNS 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>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

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)

□-----□