

件名：「更年期ケアコラム」と「うた声フィットネス動画」のご紹介！／健康づくり通信
2022.4.15

阪急阪神 健康づくり通信

2022.4.15

皆様こんにちは！

新年度が始まり、これから健康診断が実施される所も多いのではないのでしょうか。
ご自身の身体の状態を知り、生活習慣病などを予防するためにも受診してくださいね。

アプリ「いきいき羅針盤」では、健康診断の結果を登録し、健康管理にお役立ていただける
機能があります。

ぜひデータを登録してご活用ください。

<健康診断結果の登録手順>

- (1) アプリ下部のメニューから【からだ】をタップ
- (2) 【健康診断】のタブをタップ
- (3) 【健康診断結果を登録する】ボタンをタップ
- (4) 【手動で登録する】ボタンをタップ
- (5) 健康診断結果を登録する

それでは今回は、更年期ケアに関する新コラムと「うた声フィットネス」最新動画のご紹介
です！

★★★・…………—

更年期 自分のためにできるコト
～心のゆらぎに香りの力～

…………・★★★

調香師の笹本英恵さんによるコラムを掲載開始いたしました！

ホルモンバランスの変化による更年期の心のゆらぎ。
香りの力を活用してケアする方法や、笹本さんおすすめの更年期の過ごし方についてお話
しいただきました。

今の自分が心地良いと感じる香りを活用して、快適に過ごしたいですね。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/6k9AL>

★☆☆・…………—

「うた声フィットネス」

最新動画のご紹介！

……………★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）さんによる人気コンテンツ「うた声フィットネス」。

最新動画【楽しく歌ってたるみ防止！“美スマイル”トレーニング】を掲載しています。

今回のテーマは、“美スマイル”です。

笑顔を作るときに口を横にひっぱってしまう方が多いのですが、そうすると顔の下半分が下膨れのような形になり、顔が大きく見えてしまう原因になります。

美スマイルトレーニングでは、普段なかなか使えていないほっぺの筋肉(大頬骨筋)にアプローチして、リラックスした自然なスマイルを目指します！

※「うた声フィットネス」とは

リモートワークやマスク生活で、意識が薄れがちな“顔や声の表情”に着目し、ピアノの音階や音楽に合わせて発声練習のような形で楽しくトレーニングができるオリジナルエチュードです。

▼動画はこちら

<https://x.gd/wjZRt>

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)

□-----□