

件名：ウェルネス動画「肩甲骨ストレッチ」のご紹介！／健康づくり通信 2022.5.13

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.5.13

---

皆様こんにちは！

ゴールデンウィークが終わったこの時期から注意したいのが“五月病”です。  
4月からの環境や生活の変化によるストレス・疲れによって、「やる気が出ない」「倦怠感・不安感・イライラ感」など、心身に不調が生じる状態です。

少しでも不調を感じるようであれば、しっかり睡眠をとり、身近な人に相談したり、趣味や運動でストレスを解消したりと対策してくださいね。

それでは今回は、毎日のストレッチ運動におすすめの「everyday yoga (エブリデイ ヨガ)」をご紹介します！

★☆☆・…………—

タオルを使って  
肩甲骨ストレッチ！

—…………・★☆☆

インストラクター 小齊平 里美 (こさいひら さとみ) さんによる、「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」。ヨガの基本ポーズを中心とした、初心者向けのヨガ動画を掲載しています。

今回は、【タオルを使って肩甲骨ストレッチ】です！

デスクワークなどの長時間同じ姿勢で固まりがちな背中の筋肉が緩むことで、猫背や肩こりを解消します。

胸が開くことで呼吸もスムーズになり、デコルテ周りもスッキリ！姿勢改善も期待できます！

ご自宅にあるタオルを使って簡単にできる動きばかりなので、ぜひやってみてくださいね♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/eVKd3>

-----  
★以下動画も公開中！★  
-----

「気持ちを前向きに！朝ヨガ」

「寝たままできる リラックスヨガ」

「初心者向け！元気になれるヨガ」

「仕事の合間に！座ったままできるリフレッシュヨガ」

「イライラ解消！穏やかヨガ」

-----  
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](mailto: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ひします！

【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](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](mailto: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)

□-----□