

件名：“かすれ声対策”と“笑顔矯正”！／健康づくり通信 2022.5.27

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.5.27

---

皆様こんにちは！

5月31日は、WHO（世界保健機関）によって定められた「世界禁煙デー」です。  
5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、各地でさまざまな取り組みが実施されます。

この機会に喫煙が健康に与える影響を考え、禁煙を始めたり、身近な喫煙者の方に禁煙を進めたりしてはいかがでしょうか。

それでは今回は、マスクをした生活が続く中で気になる、“かすれ声”や“笑顔”に関するコラムと動画をご紹介します！

★☆☆・…………—

【教えて！沿線のお医者さん！】

コロナ禍で増える“かすれ声”、  
喉の筋肉が衰えているのかも!?  
(兵庫医科大学+阪神電車)

……………★☆☆

リモートワークやリモート授業が多くなる中、「久しぶりに会社や学校で会話をしたら声がかすれかすれてしまった」というお悩みを多く聞くようになりました。  
どうしてこのような症状が増えたのでしょうか。

声のかすれ（声枯れ）の原因から対処法まで、兵庫医科大学の貴田紘太先生に詳しくお聞きしました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/ouiPn>

★☆☆・.....

【うた声フィットネス】

ペンを使って

笑顔矯正トレーニング！

.....★☆☆

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【ペンを使って笑顔矯正トレーニング】を掲載しました！

口角がしっかり上がったステキな笑顔を目指して、清水愛さんと一緒に歌って楽しくトレーニングしましょう！

※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/XXoRx>

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](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)

□-----□