

件名：肩まわりの筋肉をほぐすストレッチをご紹介！／健康づくり通信 2022.7.15

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.7.15

---

皆様こんにちは！

梅雨明けしたはずでしたが、曇りや雨のお天気が続いていますね。

ゲリラ豪雨で警報が出るほどの大雨となることもあり、心配です。

日頃から防災対策として、防災グッズの準備やお住まいの地域の「洪水ハザードマップ」「土砂災害危険箇所マップ」を確認し、いざという時に落ち着いて行動できるように備えておきたいですね。

それでは今回は、ガチガチに固まった肩まわりの筋肉をほぐすストレッチ動画を 2 本ご紹介します！

★☆☆・…………—

五十肩のあなたも！

肩ほぐしストレッチ

—…………・★☆☆

頭蓋骨から全身を整える、理学療法士の荒木隆宏さんによる、自分でできる体に負担をかけないトレーニング【セルフ整体～日常動作から体を整える～】。

今回の動画では、肩まわりと肩甲骨まわりの筋肉をほぐすストレッチをご紹介！

“四十肩・五十肩”にお悩みの方にもおすすめです。

※夜間痛や、痛みが強い方はまずは整形外科を受診してください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/n0Dkt>

＼こちらもオススメ！／

-----  
タオルを使って

肩甲骨ストレッチ  
-----

ヨガインストラクターの小齊平里美さんによる、ヨガの基本ポーズを中心とした初心者向けのヨガ動画【everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～】。

「タオルを使って肩甲骨ストレッチ」では、肩甲骨・肩まわりをしっかりとほぐしていきます。

体が硬い方にもおすすめです！

※肩や腕の怪我など、不安がある方は無理に実施しないでください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/wACkW>

---

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)

□-----□