

件名：「疲労回復デトックスヨガ」をご紹介します！／健康づくり通信 2022.7.29

阪急阪神 健康づくり通信

2022.7.29

皆様こんにちは！

暑くて寝苦しい夜が続いていますね。

“熱帯夜”とは、夜間の最低気温が 25°C 以上になることだそうです。

寝ている間に熱中症にならないように、寝る前には水分補給をして、エアコンや扇風機を活用して快眠できる環境を整えてくださいね。

それでは今回は、1 日の終わりにおすすめのヨガをご紹介します！

★☆☆・…………—

1 日の終わりに

疲労回復デトックスヨガ

—…………・★☆☆

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、【1 日の終わりに 疲労回復デトックスヨガ】です。

腰、背中を伸ばすポーズを中心とした 5 分間の動画なので、就寝前のストレッチとしておすすめです。

溜めこんでしまった 1 日の疲れを解消し、心地良い眠りにつけるようにぜひ取り入れてみてください。

※怪我や不安のある方は無理に実施しないでください。

また体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/5Ist7>

その他の人気動画も
掲載中！

「タオルを使って肩甲骨ストレッチ」
「イライラ解消！穏やかヨガ」
「仕事の合間に！座ったままできるリフレッシュヨガ」
「初心者向け！元気になれるヨガ」
「寝たままできる リラックスヨガ」
「気持ちを前向きに！朝ヨガ」

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

(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)

□-----□