

件名：「スマホ首 改善エクササイズ」をご紹介します！／健康づくり通信 2022.8.19

阪急阪神 健康づくり通信

2022.8.19

皆様こんにちは！

8月ももう中旬となり、夜が少し涼しくなってきましたね。

このまま秋に向けて気温が下がっていけば良いですが、まだまだ暑い日は続きそうです。
体調管理に気を付けて、疲れが出ないようにお過ごしくださいね。

それでは今回は、スマートフォン（スマホ）やパソコンを見る時間が増え、悩んでいる方も
多い「スマホ首（ストレートネック）」を改善するエクササイズ動画をご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体！>

スマホ首 改善エクササイズ

……………★☆☆

頭蓋骨から全身を整える理学療法士の荒木隆広さんによる、簡単エクササイズのご紹介！

今回のテーマは、長時間のパソコン作業やスマホの使い過ぎで首や肩の凝りなどの原因に
なる、スマホ首（ストレートネック）改善セルフエクササイズです。

スマホ首になってしまう原因やスマホ・パソコンを見るときに注意点などの解説もあります
ので、ぜひ参考にして実践してくださいね。

※注意※

痛みが強い方はまずは整形外科を受診してください。エクササイズ中に体調に異常を感じ
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/eYtyk>

その他の人気動画も
掲載中！

「五十肩のあなたも！肩ほぐしストレッチ」
「しなやかな“背骨”を作るトレーニング 実技編」
「しなやかな“背骨”を作るトレーニング 解説編」
「腰痛予防“腹圧”トレーニング 実技編」
「腰痛予防“腹圧”トレーニング 解説編」
「体に負担をかけない“立ち座り”トレーニング 実技編」
「体に負担をかけない“立ち座り”トレーニング 解説編」

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

□-----□

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）

□-----□