

件名：「坐骨神経痛予防 エクササイズ」のご紹介！／健康づくり通信 2022.9.16

阪急阪神 健康づくり通信

2022.9.16

皆様こんにちは！

季節外れの暑い日が続いていますね。

気温の変化や夏の疲れから、体調を崩しやすい時期です。

いつも以上にしっかり休息をとって、季節の変わり目を乗り越えましょう。

それでは今回は、誰でも簡単にできる「坐骨神経痛予防 エクササイズ」をご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体！>

【坐骨神経痛予防】

音楽にあわせて簡単お尻エクササイズ

～ストレッチ編～

…………・★☆☆

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！

“ダンスで整体”シリーズとして、リズムに合わせてダンスを踊るように楽しく体を整えていくプログラムです。

今回は、坐骨神経痛予防に効果的な「簡単お尻エクササイズ」をご紹介します！

まずは硬くなったお尻や股関節を、ゆるめるところから始めていきましょう。

※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://bit.ly/3Bhzn1k>

こちらもおすすめ！

「しなやかな“背骨”を作るトレーニング」
「腰痛予防“腹圧”トレーニング」
「体に負担をかけない“立ち座り”トレーニング」
など

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)

□-----□