

件名：【指のこわばり】セルフエクササイズのご紹介！／健康づくり通信 2022.11.11

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.11.11

---

皆様こんにちは！

一段と秋が深まり、紅葉シーズンになりましたね。  
澄んだ青空の中、赤や黄色に色づいた木々の風景は、思わず写真に収めたくくなります。

阪急阪神沿線にも紅葉スポットがたくさんあります。  
ぜひ、カメラを持っておでかけしてみてくださいね。

それでは今回は、バネ指と呼ばれる【指のこわばり】に効果的なセルフエクササイズをご紹介します！

★☆☆・…………—

<セルフ整体！>

【指のこわばり】

1日30秒で

どこでも簡単セルフエクササイズ！

……………★☆☆

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“セルフ整体”。

今回は、【指のこわばり】に効果的な、1日たった30秒でどこでも簡単にできるセルフエクササイズのご紹介です。

バネ指の症状の説明やセルフエクササイズを動画でご紹介！

とても簡単なエクササイズなので、動画を見ながら一緒にやってみてくださいね♪

※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/v8SCy>

-----  
＼ こちらもおすすめ ／  
優しい格闘技エクササイズ  
～脂肪燃焼・ストレス発散～  
-----

タイガースフィットネスクラブ『ラフィット』インストラクターの柳田浩志さんによる、初心者でも取り組める格闘技エクササイズです！

「体幹 UP～姿勢改善～」  
「脂肪燃焼～足・お尻～」  
「脂肪燃焼～二の腕・背中～」

▼動画はこちら

<https://x.gd/TbhzJ>

---

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！楽しく歩いてヘルス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」 Instagram 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>

□-----□

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)

□-----□