

件名：転倒予防にも！「バランスエクササイズ」のご紹介／健康づくり通信 2023.2.17

阪急阪神 健康づくり通信

2023.2.17

皆様こんにちは！

少しずつ春の気配を感じる季節となりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。
気温の変化で体調を崩さないように、重ね着などの温度調整ができる服装でお出かけください。

それでは今回は、“つまづきやすくなったな…”と感じている方にぜひ実践いただきたい「バランスエクササイズ」をご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体>

転倒予防にもおすすめ！

リズムバランスエクササイズ

—…………・★☆☆

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”。

今回のテーマは、転倒予防にもなる「バランスエクササイズ」のご紹介です。
片脚立ちのエクササイズを楽しく、ダンスを踊るように、リズムに合わせて動かしてみましよう！

2分でできるエクササイズなので、お仕事や家事の合間に行って続けてみてくださいね♪

《チャプター》

- ・オープニングトーク（今回のエクササイズの概要説明）
- ・エクササイズのやり方
- ・エクササイズスタート
- ・エンディングトーク

※ 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/EGo5z>

＼ 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！

「ウエストシェイプ」

「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/gyGBU>

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

(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

(阪急阪神ホールディングス株式会社
グループ開発室内)

□-----□