

件名：「腰痛予防の立ち座り方」をご紹介！／健康づくり通信 2023.5.12

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.5.12

---

皆様こんにちは！

ゴールデンウィークが終わり、新緑の季節となりましたね。

5月はバラのシーズンです。

初夏の爽やかな風を感じながら、優雅に咲くバラを見にお出かけされてはいかがでしょう  
か。

それでは今回は、「腰に優しい床からの立ち座り方&トレーニング」をご紹介します。

★★★・…………—

<セルフ整体>

腰痛予防に！

腰に優しい

床からの立ち座り方&トレーニング

……………★★★

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”。

今回より、日常生活から整える簡単トレーニングシリーズがスタート！

第1回となる今回は、「腰痛予防に！『腰に優しい床からの立ち座り方&トレーニング』」で  
す。

洗濯物を畳む時など、床からの立ち座りで腰が辛い方必見です。

腰に優しい立ち座りを習得して、毎日を快適に過ごしてくださいね！

※ 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/lXxm6>

＼腰痛に関するコラムもご紹介！／

-----  
【教えて！沿線のお医者さん！】

「『腰痛』の予防法や対処法が知りたい！

（神戸大学+阪神電車）」

-----  
腰痛は、一生のうちに約8割の方が経験するといわれている疾患です。

腰痛はどうして起こるの？腰痛が起こったらどうしたらいいの？予防法はある？

そんな腰痛の様々な疑問について、神戸大学医学部附属病院の西田康太郎先生に伺いました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/lySyd>

---

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)

□-----□