

件名：「運動に関する豆知識コラム」をご紹介！／健康づくり通信 2023.6.2

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.6.2

---

皆様こんにちは！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今年の標語は“手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで”とのこと。

80歳になっても20本の歯を保ち、いつまでも自分の歯で食べられるように、今のうちからしっかり歯と口のケアをしたいですね。

それでは今回は、ストレスや眼精疲労を感じている方におすすめのコラムをご紹介します。

★☆☆・…………—

『Fit! LAFIT!』

～フィット！ラフィット！～

—…………・★☆☆

「タイガースフィットネスクラブ ラフィット」のインストラクター・柳田さんによる、運動に関する豆知識コラムです。

毎日の健康づくりのヒントにどうぞ。

-----  
◆『ストレスと運動』  
-----

最近、「不安なことが増えた」「気分が落ち込みやすい」「寝付きが悪い」などの不調を感じていませんか？

季節や生活環境などが変わる時期には、気付かないうちにストレスがたまりがち。

ストレスがたまるとセロトニンという脳内ホルモンの分泌量が低下し、精神を安定させる働きが弱くなってしまいますので、ストレスを上手に解消する必要があります。…

▼コラムはこちら

<https://x.gd/Gt4Ib>

-----  
◆『眼精疲労と姿勢』  
-----

パソコンやスマホ操作、読書、細かい作業などの後に、目の疲れを感じたり、肩こりや頭痛の症状が出たりすることはありませんか。

画面や手元に集中してしまうことで、気付かないうちに姿勢が悪くなり、猫背やストレートネック（本来はカーブしている首の骨が真っすぐになった状態）になっている可能性があります。…

▼コラムはこちら

<https://x.gd/fqf6B>

---

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)

□-----□