

件名：「ぎっくり腰予防のモノの持ち上げ方」をご紹介！／健康づくり通信 2023.6.9

阪急阪神 健康づくり通信

2023.6.9

皆様こんにちは！

今年は平年よりも早い梅雨入りとなりましたね。

これから夏に向けて気温が上がっていく中で気をつけたいのが“食中毒”です。
起こりやすい家庭での食中毒とその対策について、以下コラムを参考にしてご注意ください。

<教えて！沿線のお医者さん！>

『正しい知識があれば家庭での食中毒は防げる！』（神戸大学+阪神電車）

<https://x.gd/bWlmn>

それでは今回は、ぎっくり腰の予防にぜひ実践いただきたい「重たいモノの持ち上げ方」をご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体>

ぎっくり腰の予防に。

重たいモノの持ち上げ方！

……………★☆☆

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”。
日常生活から動作を整える、簡単トレーニングシリーズがスタート！

今回は、「ぎっくり腰の予防に。重たいモノの持ち上げ方！」です。

買い物袋など、重たいモノを持ち上げる時、日常動作にちょっとした工夫を取り入れることで腰の負担を大幅に軽減できます。

日常動作に気をつけることで筋力トレーニングにもなるので、一石二鳥ですよ！

ぜひ実践してみてくださいね。

《チャプター》

- ・ぎっくり腰 再現 VTR
- ・オープニングトーク（今回のエクササイズの概要説明）
- ・モノを持ち上げるときの“ダメな例”
- ・モノを持ち上げるときの“腕の使い方”
- ・買い物袋編
- ・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/TZk4J>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「腰痛予防に！腰に優しい床からの立ち座り」
「歩き姿美人エクササイズ」
「転倒予防にも！リズムバランスエクササイズ」
「肩の凝り予防にも！鎖骨ダンス」
「指のこわばり 改善エクササイズ」

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)

□-----□