

件名：「仰向きで寝た時の腰痛予防」をご紹介します！／健康づくり通信 2023.7.14

阪急阪神 健康づくり通信

2023.7.14

皆様こんにちは！

雨の日が続いていますね。

来週には、近畿地方も梅雨明けすると予想されているようです。

本格的な夏の暑さがやってきます。

夏バテしないようにお過ごしくださいね。

それでは今回は、腰痛にお困りの方に実践いただきたい「仰向きで寝た時の腰痛予防」をご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体>

仰向きで寝た時の腰痛予防

……………★☆☆

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です！

今回は“仰向き腰痛予防ストレッチ”を2つご紹介します。

「仰向きで寝て、朝起きた時に腰が痛い…」そんな方におすすめの内容となっています！寝る前に簡単なストレッチを行うことで腰痛の緩和にも繋がりますので、スッキリした朝の目覚めを目指して、ぜひ一緒にストレッチを行ってみてください。

《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）
- ・腰のストレッチ
- ・前ももストレッチ
- ・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/BhRAg>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「ぎっくり腰の予防に。重たいモノの持ち上げ方！」
「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」

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)

□-----□