

件名：「口臭・口の渇きに！舌トレーニング」をご紹介！／健康づくり通信 2023.7.21

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.7.21

---

皆様こんにちは！

夏野菜の美味しい季節になりましたね。

トマトやきゅうり、なす、とうもろこし、スイカなど、旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

それでは今回は、「口臭・口の渇きに！舌トレーニング」をご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

口臭・口の渇きに！舌トレーニング

—…………・★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）さんによる人気コンテンツ「うた声フィットネス」。

最新動画【口臭・口の渇きに！舌トレーニング】を掲載しています！

今回は、どこでもできる舌のトレーニングをご紹介します！

加齢やストレスなど様々な原因で減ってしまう唾液の分泌を促すトレーニングで、口臭を予防しましょう！

《チャプター》

- ・ オープニングトーク(自己紹介&今回のテーマ)
- ・ 唾液分泌マッサージ
- ・ 舌トレーニング
- ・ エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/NSWjV>

-----  
その他の人気動画も  
掲載しています♪  
-----

「マスクを外してもフェイスライン美人」  
「【たった1秒!】素敵な笑顔の作り方」  
「誰でもらくらく“腹式呼吸”トレーニング」  
「楽しく歌ってお口の体操“パタカラ”トレーニング」  
「キラキラした目元を作る“眼輪筋”トレーニング」

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](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)

□-----□