

件名：「食いしばりからくるエラ張りに！」をご紹介！／健康づくり通信 2023.8.4

阪急阪神 健康づくり通信

2023.8.4

皆様こんにちは！

8月が始まりましたね。

猛暑日が続いていますが、体調を崩されていないでしょうか。

「熱中症警戒アラート」が発表される日もありますので、暑い時間帯の外出を避け、室内でもエアコンを使用し、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をするなど、熱中症対策を行ってくださいね。

それでは今回は、食いしばりからくるエラ張りにアプローチするマッサージをご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

食いしばりからくるエラ張りに！

……………・★☆☆

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【食いしばりからくるエラ張りに！】を掲載しています！

今回は、「顔ヨガシリーズ」として、食いしばりからくるエラ張りにアプローチするマッサージをご紹介します！

- ・朝起きた時に顎が痛い…
- ・噛み締め癖がある…

そんなあなたは毎日頑張っている証拠！

頑張っている自分を優しく労わりながら、ポイントをおさえてほぐしていくことで、エラ張りにアプローチしていきます。

ぜひ、お風呂やスキンケアの時など、リラックスタイムに取り入れてみてくださいね。

《チャプター》

- ・オープニングトーク（自己紹介&今回のテーマ）
- ・咬筋（こうきん）マッサージ
- ・エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/6N2wg>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「口臭・口の渇きに！舌トレーニング」
「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」

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)

□-----□