

件名：「前屈みの腰痛予防に！」をご紹介！／健康づくり通信 2023.10.20

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.10.20

---

皆様こんにちは！

本日 10 月 20 日は、「世界骨粗しょう症デー」です。

イメージカラーであるブルーでライトアップが実施される所もあるようです。

以下コラムでは“骨粗しょう症”についての説明やおすすめの体操などを掲載していますので、日頃から予防を心がけてみてくださいね。

▼Wellness 講座「骨粗しょう症の予防法」

<https://x.gd/AJN6E>

それでは今回は、前屈みの姿勢で感じる腰痛に効果的なマッサージをご紹介します。

★☆☆・…………—

<セルフ整体>

靴下が履けない…前屈みの腰痛予防に！

……………・★☆☆

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、前屈みになった時に出る腰痛がやわらぐ、セルフ整体をご紹介します。

- ・靴下や、靴を履くときに腰が痛い…
- ・顔を洗うときに腰が痛い…

なぜ腰痛が起こるのかを徹底解説！

後半はとっても簡単な解消法をご紹介します。

《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）
- ・ セルフ整体のやり方
- ・ マッサージ
- ・ 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/0ElNO>

-----  
その他の腰痛予防の動画も  
掲載しています♪

-----  
「仰向きで寝た時の腰痛予防」  
「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」

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)

□-----□