

件名：「足裏エクササイズでつまづき予防」をご紹介します！／健康づくり通信 2024.1.26

阪急阪神 健康づくり通信

2024.1.26

皆様こんにちは！

お出かけの際に、何もない所や小さな段差でつまづきやすくなっていませんか？
今回は、筋力トレーニングではないアプローチで、簡単にできるつまづき予防の足裏エクササイズをご紹介します！

★☆☆・…………—

<セルフ整体>

足裏エクササイズで

つまづき予防

—…………・★☆☆

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！

「最近、つまづきやすい…」と感じている方必見です！
つまづきやすさの原因として「足の筋力が落ちて、足が上がらなくなった」と思いがちですが、“足裏の硬さ”に原因が隠れているかも！？

とっても簡単に行える上に、足裏の硬さを解消していくことで、肩こりや腰痛予防にもつながります。

リラックスした気持ちで、毎日の日課にしてみてくださいね♪

《チャプター》

- ・ オープニングトーク（エクササイズの概要説明）
- ・ エクササイズ (1) 「足指ほぐし」
- ・ エクササイズ (2) 「足裏ボールマッサージ」
- ・ 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/2Nwnz>

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！」
「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」
「スマホ首 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)

□-----□