

件名：むくみに関するおすすめコラムをご紹介！／健康づくり通信 2022.2.4

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.2.4

---

皆様こんにちは！

今日は立春です。

春の始まりとされていますが、まだまだ寒いですね。

寒さによる冷えや運動不足から、身体のむくみに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、むくみに関するおすすめのコラムをご紹介します。

★☆☆・…………—

【教えて！沿線のお医者さん！】

身体がむくむのはなぜ？

病気の可能性はある？

(兵庫医科大学+阪神電車)

……………★☆☆

むくみの仕組みや原因、病気の可能性・診察についてなど、兵庫医科大学の朝倉先生に詳しくお伺いしています。

むくみの症状が気になっている方は、ぜひ読んでみてくださいね。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/nlGU9>

▼関連コンテンツはこちら

wellness 講座「これでむくみを解消！」

<https://x.gd/ZHl6Q>

<チアフルカフェ>食事で改善、美人レシピ。「食で身体を温める！」

<https://x.gd/AhGfB>

美・健康 BODY メイク「全身温めストレッチ」

<https://x.gd/CPycg>

---

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 S 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」SNS 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>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

[https://twitter.com/HHHD\\_WellPLUS](https://twitter.com/HHHD_WellPLUS)

□-----□

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)

□-----□