

件名：「うた声フィットネス」「阪神沿線健康講座」のご紹介！／健康づくり通信 2022.3.4

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.3.4

---

皆様こんにちは！

スギ花粉の飛散が始まり、花粉症の方には辛いシーズンになりますね。

「Wellness PLUS」には花粉症に関するコラムも掲載していますので、ぜひ対策の参考にお役立てください。

○『春は花粉症対策から』

<https://x.gd/nqTS3>

○『花粉症のメカニズムを知って、早期に症状緩和を目指そう！』

<https://x.gd/670sq>

それでは今回は、「うた声フィットネス」の最新動画と「阪神沿線健康講座 第26回」をご紹介します！

★★★・…………—

「うた声フィットネス」

最新動画のご紹介！

……………★★★

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【楽しく歌ってお口の体操“パタカラ”トレーニング】を掲載しています。

<パタカラ体操とは？>

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える代表的な体操の一つです。

他にも、以下の効果も期待できます。

- ・唾液の分泌が促進される
- ・発音がはっきりし、口が動きやすくなる
- ・顔のたるみなどのアンチエイジング

うた声フィットネスでは、音階に合わせてトレーニングしていきます。  
清水愛さんと一緒に歌って、楽しくトレーニングしましょう！

▼動画はこちら

<https://x.gd/4rZPe>

★☆☆・…………—

オンライン開催！

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座 第26回

「たかが便秘、されど便秘」

……………★☆☆

阪神電気鉄道と兵庫医科大学が共催する「阪神沿線健康講座」が、オンライン講座（Zoom）として開催されます。

第26回のテーマは“便秘”です。

便秘の病態や治療薬についての最近の考え方など、兵庫医科大学病院の医師が詳しく解説します。

○配信方法：

Zoom（リアルタイム配信）

○日時：

2022年3月19日（土）

14：00～15：00

○定員：

500名

※要事前申込み

○申込締切：

2022年3月18日（金）17:00

▼詳細はこちら

<https://x.gd/Fj7N2>

---

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)

□-----□