報道関係者各位

大正製薬株式会社
〒170-8633　東京都豊島区高田 3-24-1
ＴＥＬ　（03）3985-1153

2025 年 9 月 3 日

大正健康ナビ　～特集　＜ウェルエイジングのヒント＞～
40 代からの「可動域を広げるストレッチ（肩甲骨ほぐし）」を公開！

大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（https://www.taisho-kenko.com）」では、9 月 3 日に特集：ウェルエイジングのヒント 40 代からの「可動域を広げるストレッチ（肩甲骨ほぐし）」を新着公開しました。

普段、デスクワークなどで猫背の姿勢が多くなりがちなミドル世代。肩こりや四十肩などに悩まされていませんか？ 日々忙しくて運動する時間が取れない人でも、簡単に続けられる「肩甲骨ほぐし」ストレッチをヨガ&エクササイズトレーナーでもある森和世（Kaz）さんに教えていただきました。
今日から実践して「肩が軽い！」を実感しましょう！

■9月3日新着 「40 代からの可動域を広げるストレッチ（肩甲骨ほぐし） 」

40 代からの可動域を広げるストレッチ 「肩甲骨ほぐし」
※本記事では、動画でもご紹介しています。

https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/07/

★肩甲骨ほぐしのポイント
★いつでもできる 簡単、肩甲骨ほぐし
★リラックスタイムに ベッドで肩甲骨ほぐし

上記の 40 代からの可動域を広げるストレッチは、特集「ウェルエイジングのヒント」にて公開しております。
https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/

ウェルエイジングとは、しなやかに前向きに、自分らしく年を重ねること。
でも、年齢と共に、髪や肌、ボディのお悩みは増えてくるものです。
そんなお悩みを解決する簡単テクニックを、ヘア・メイク・ボディの美容のプロが伝授！忙しくてもキレイをあきらめないミドル世代に役立つ“ウェルエイジング”なヒントを、ここではたくさんご紹介していきます。

■監修プロフィール

森和世（Kaz）さん
BodyQuest／エクササイズディレクター・ヨガインストラクター
1999 年、アパレル商社を退職し単身カナダへ渡る。様々なエクササイズやヨガに出会い、エクササイズが生活の一部となる。帰国後、10kg 太った体を半年で戻し、その時の経験を元に、きれいにやせるエクササイズを多数考案。現在は、オンラインパーソナルトレーニングや、東京・代々木のパーソナルトレーニングジム「BodyQuest24」にてヨガ＆エクササイズトレーナーを務める。

BodyQuest
東京・代々木に、パーソナルトレーニングジム「BodyQuest24」（東京都渋谷区千駄ケ谷 5-22-3 1F）を運営する他、オンラインで実践できるパーソナルボディデザインプログラムなども企画し、一人ひとりの目標に合った体づくりをサポートしている。
https://bodyquest.jp/

大正健康ナビ：https://www.taisho-kenko.com

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。

以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの 健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、 皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞
大正製薬株式会社　メディア推進部　03-6382-7304
梶田　寛文　　h-kajita@taisho.co.jp