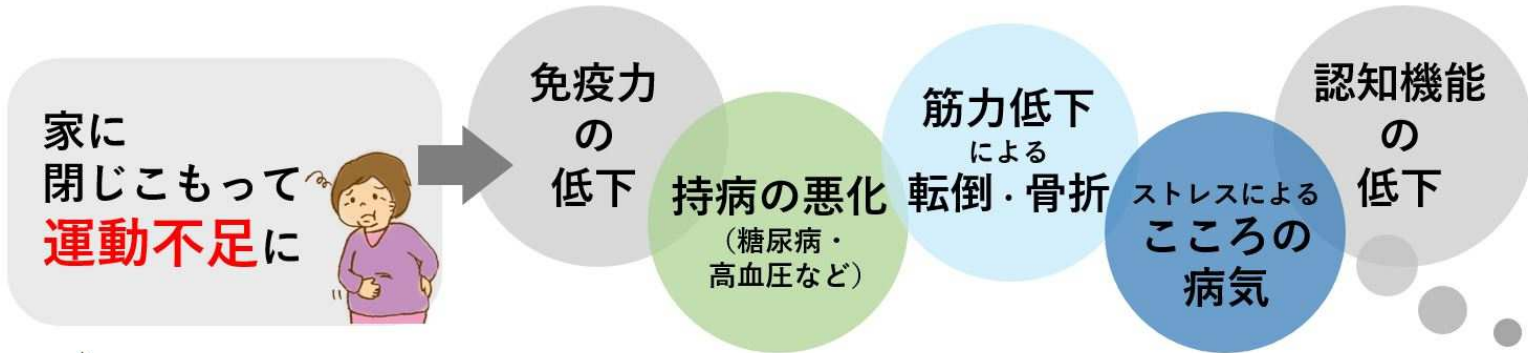


いまこそ運動を！

新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。そのなかで、懸念されるのが「健康二次被害」です。

< 新型コロナウイルスが引き起こす健康二次被害とは？ >



⚠️ 大人も子どもも高齢者も、自宅にいる時間が増えたことによる運動不足は思った以上に深刻になっていきます。

< 健康二次被害を防ぐために！ >

室内で簡単にできる効果的な体操を動画で配信しています。

この動画などを活用して、意識して運動をするようにしましょう！

YouTube動画『運動でコロナ予防』

① ひとりでできる
「まき割り体操」



② 親子で楽しく運動
「つなひき体操」



③ テレワーク中にもおすすめ
「ツイスト体操」



動画はこちら

YouTubeに入って検索

運動でコロナ予防

検索



<https://www.youtube.com/channel/UCiAgEAIw3d629030aM1eHCQ>

< 企画制作 >

筑波大学大学院 人間総合科学研究科
久野諳也 研究室

< 制作協力 >

スマートウェルネスシティ(SWC)首長研究会
株式会社カーブスジャパン