

家でからだを動かす 5 つのコツ

2020/5/14

新型コロナウイルスの感染が広がり、外出自粛や 3 つの密を避けるなどの感染を予防するための行動が求められています。感染から身を守ることはとても大切ですが、家の中でじっとする生活が長引くとからだと心の健康を保つことが難しくなってしまいます。このような時こそ、少しでもからだを動かし、座りすぎにならない生活を送ることが大切です。

そこで、身体教育医学研究所うんなんでは、日本運動疫学会の推奨事項に基づき、家やその周辺でからだを動かすためのポイントを 5 つにまとめました。ぜひ、「資料」の「体操・ストレッチ」ページでご覧ください！

※詳しい解説は日本運動疫学会の公式声明「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策(2020年4月18日発表)」をご覧ください。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>