

ウイルス感染を避けて、今こそお家で動いてみよう！

# からだを動かす5つのコツ

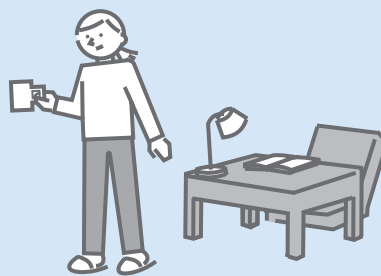
新型コロナウイルスが広がり、外出をできるだけガマンする日が続いています。家の中でじっとする生活が長引いてしまうと、体と心の健康を保つことが難しくなってしまいます。こんなときだからこそ、少しでもからだを動かし、座りすぎにならない生活を送りましょう。

みんなに  
教えてね！

まずは今より  
**10分**  
増やそう

家で  
からだを動かす  
5つのコツ

## 1 座りすぎをへらす



30分過ぎたら立ってすこし動く

## 2 暮らしの動きを意識



そうじなど家事でこまめに動く

## 3 ストレッチをする



背伸びもストレッチ！

## 4 テレビ・音楽などをいかに



まわりに気をつけて運動しよう

## 5 家のまわりをぐるっと歩く



気分転換にお散歩でも



疾患のある人は、医師の指示に従いましょう。発熱やせき、だるさや息苦しさ、体調不良があるときは、運動を控えましょう。

### 屋内での注意点

◎ 30分に1回以上は換気



◎ 少人数でする



◎ なるべく間を空ける



◎ 大きな声をだす活動は、ひとりでするか、人との間を空ける



### 屋外での注意点

◎ 人が集まらない場所でする



◎ 人と2m離れる



◎ 帰宅したらすぐに手洗いうがい



※ 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。<http://jaee.umin.jp>