

10月は健康強調月間です！

ご自宅でできる！

簡単な運動に挑戦してみましょう



昨今の状況下で自宅で過ごす時間が増え、運動不足だと感じている方はいらっしゃいませんか？

今回は、そんな方へご自宅や職場などで簡単にできる運動をご紹介します。

お子様からご年配の方まで取り組みやすい内容となっているので、ご自宅や職場でチャレンジしましょう！

普段なかなかご自身の健康に気を配れない方は、これを機にご自身の健康について考えてみてくださいね。

## 環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉の

### 「やはやは！筋肉元気体操」

環境省と近畿大学教授 谷本道哉先生により作成された、

ご自宅で気軽に取り組める「筋肉元気体操」です。

準備体操を入念にした上で、お好きなトレーニングをお楽しみください。

<https://www.env.go.jp/earth/muscle.html>



## e-ヘルスネット（厚生労働省）

厚生労働省作成 様々な健康情報がわかりやすく掲載されています。

効果的な運動の方法を知りたい、疾病予防のために身体を動かしたいという方におすすめです！

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

## 東京都障害者スポーツ協会ポータルサイト

### 「おうちでできる簡単な運動動画」

椅子に座ったままできる運動を多く掲載しています。

世代問わず挑戦しやすい内容となっています。

<https://tsad-portal.com/movie-exercise/>

