

筑波大学久野研究室監修による

「コロナウィルスによる外出自粛によって引き起こされる健康2次被害を予防するための動画」がYouTubeに公開されました。全8編を予定しており、現在3編が閲覧可能です。

新型コロナウイルス対策で、学校の休校措置、テレワークの導入、不要不急の外出の自粛などで運動不足になっている方も多いかと思えます。運動不足は、免疫力低下を招くだけでなく、糖尿病の発症・高血圧などの生活習慣病の悪化などの「二次健康被害」にもつながります。

筑波大学の久野研究室では、最新の健康科学の知見から、コロナに打ち勝ち、そして終焉した時にもより健康でいられるように、自宅などの身近な場所で楽しくできる体操や運動を、シリーズで動画配信しています。

是非、皆さんにチャンネル登録と閲覧をお願いすると同時に、賛同いただける方は、拡散頂きますと幸いです。

下記URLよりご覧ください。「チャンネル登録」も可能となっております。

【運動でコロナ予防】

親子で一緒に楽しく運動すると免疫力がよりUP！<筑波大学・久野研究室 企画・制作>  
<https://youtu.be/xy0FIcytKgw>

【運動でコロナ予防】

コロナ終焉した時に健康でいられる秘けつをお教えします<筑波大学・久野研究室 企画・制作>  
<https://youtu.be/momxMUzIiH0>

【運動でコロナ予防】

自宅での勤務は、肥満などの疾病リスクを高めます<筑波大学・久野研究室 企画・制作>  
<https://youtu.be/YCZe4u8JvZc>

.....  
株式会社カーブスジャパン 戦略企画部

安川 竜太郎

〒108-0023

東京都港区芝浦 3-9-1

芝浦ルネサイトタワー11F

TEL : 03-5418-9910 FAX : 03-3455-9122

携帯 : 080-2582-5608

E-mail : [r-yasukawa@curves.co.jp](mailto:r-yasukawa@curves.co.jp)

.....