

新型コロナに負けない健康なからだづくりを応援するリンク集（大阪市職員共済組合）

子どもと一緒に楽しい時間を過ごすためのレクリエーション等について知りたい方

いつもと同じ生活リズムで過ごすことが、健康を保つためにとても大切です。休校で生活リズムが崩れがちな子どもと一緒にできるレクリエーション等をおして、楽しい時間を過ごし、生活リズムを整えましょう。

- ・[子供の運動あそび応援サイト\(スポーツ庁\)](#)
- ・[My スポーツメニュー\(スポーツ庁\)](#)
- ・[おうちの中で楽しめる運動・あそび～子ども向け～\(レクぼ\)](#)
- ・[やってみよう運動あそび\(子どもの体力向上ホームページ\)](#)
- ・[自分で作る！つく DON レシピ!!子どもでも作れる\(大阪市\)](#)

生活習慣病の予防について知りたい方

糖尿病や心臓の病気等の基礎疾患を持っている方は、身体の免疫力が低下しているために、新型コロナウイルスにかかると重症化するリスクが高いといわれています。

また、喫煙者も重症化しやすいといわれています。

ご自身の健康を見つめて、生活習慣病を予防するためにできることを考えてみましょう。

- ・[健康トピックス\(大阪市職員共済組合\)](#)
- ・[糖尿病 3 分間ラーニング\(糖尿病ネットワーク\)](#)

体力維持・増進について知りたい方

生活の中で動くことが少なくなると、身体の機能が低下して体力が落ちてしまいます。筋肉の減少は早く、回復には 2 倍以上かかるといわれています。

からだを動かす

- ・[【動画】東京ストレッチ物語\(厚生労働省\)](#)
- ・[運動してみよう！\(健康・体力づくり事業財団\)](#)
- ・[【動画】初心者のための運動実践プログラム\(同上\)](#)
- ・**栄養バランスを考える**
- ・[生活習慣病を予防しましょう\(大阪市\)](#)
- ・[外食するなら栄養成分表示を活用しましょう！\(同上\)](#)



ご両親等の高齢の方が元気であるために欠かせないコミュニケーションの話題について知りたい方

高齢者は新型コロナウイルスにかかると重症化するリスクが高いといわれています。高齢の方の元気を支える声かけや話題づくりに。

- ・[【動画】百歳体操を始めよう\(大阪市\)](#)
- ・[高齢者の健康運動\(健康・体力づくり事業財団\)](#)
- ・[高齢者の低栄養予防のために\(大阪市\)](#)

新型コロナウイルス 最新情報

新型コロナウイルスの最新情報を知りたい方

- ・[新型コロナウイルス感染症について\(厚生労働省\)](#)
- ・[新型コロナウイルス感染症について\(大阪市\)](#)

リラクゼーションの方法について知りたい方

ストレスがたまると免疫力が低下してしまいます。楽しく、心地良い時間を過ごして免疫力を高めましょう。

- ・[eJIM 民間療法等の総合医療について信頼できる正しい情報\(厚生労働省\)](#)
- ・[海外の情報\(鍼治療、ヨガ、瞑想、リラクゼーション法等\)\(同上\)](#)
- ・[【動画】こころの耳\(ストレスと上手につきあおう 腹式呼吸等\)\(同上\)](#)
- ・[e-ラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」\(同上\)](#)
- ・[e-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」\(厚生労働省\)](#)