

COVID-19 中の運動

運動は、身体の健康を維持するための重要な方法です。また、活動的であることは、現在の COVID-19 によるパンデミック中のメンタルヘルスの改善、不安あるいはストレスの軽減に役立ちます。特別な器具または広いスペースがなくても、屋外や自宅で[身体活動の推奨事項](#)を満たすことができます。

新鮮な空気を得るために外出することも、精神上の健康にとって重要です。[自主隔離](#)をする必要がない場合、そして[物理的距離](#)の予防措置（例 他者から少なくとも 2 メートルの距離を取る）を取り続けることができる場合に限り、外出することは推奨されています。

ほとんどの人にとって、身体活動に参加することは問題ありません。もし自身の健康に不安がある場合は、運動を始める前にかかりつけの医療提供者または資格のある運動専門家に相談してください。

COVID-19 によるパンデミック中、活動的に過ごすためのアイデアは下記をご覧ください。これらの資料は教育や情報提供のみを目的としています。これらの資料内の情報は、かかりつけの医療提供者あるいは資格のある運動専門家との個々のカウンセリングで得られるアドバイスに置き換わることを意図したものではありません。

質問がある場合や資格のある運動専門家に相談したい場合は、**8-1-1** にご連絡ください。

成人

パンデミック中に運動方法について学び、自宅でできるエクササイズビデオを見ましょう。

- [アメリカスポーツ医学会 運動は医学:COVID-19 中活動的に過ごす](#)
- [フィットネス DVD とビデオ](#)
- [パーティシップアクション トレーニングビデオ](#)
- [世界保健機関:COVID-19 中活動的に過ごすことに関する質問と回答](#)
- [世界保健機関: #HealthyAtHome:身体活動](#)
- [カナダ YMCA:Y スライブ ホーム](#)

両親と子供

自宅で子供が活動的に過ごせる方法を知りましょう。

- [エースフィットネス:屋内で子供が活動的に過ごせる創造的な方法とは？](#)
- [両親と子供向けアクティブフォーライフリソース](#)
- [子どもの遊ぶ権利のための国際協会カナダ支部:声明:COVID-19 期間中の遊び](#)
- [カナダ アウトドアプレイ:COVID-19 期間中は外出すべき？](#)
- [パーティシッパアクション トレーニングビデオ](#)

高齢者

自宅で活動的に過ごす方法を学び、高齢者向けのエクササイズビデオを見ましょう。

- [BC 州政府：生きるために動く！](#)
- [マックマスター大学:自宅で活動的に過ごす方法](#)
- [ブリティッシュコロンビア大学:高齢者向けのグループで行う身体活動](#)
- [ブリティッシュコロンビア大学:動くことを選択する](#)

最終更新：2020 年 5 月 26 日

HealthLink BCファイルトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/healthfiles をご覧いただくか、最寄りの公衆衛生機関をお尋ねください。緊急を要しない健康情報およびアドバイスについては、www.HealthLinkBC.ca をご覧いただくか、**8-1-1**（フリーダイヤル）までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは130以上の言語で利用可能です。