

令和2年6月4日

報道機関 各位

コロナ禍での運動不足解消と、心身のリフレッシュに 「にじいろ体操」をYouTubeで一般公開

新型コロナウイルス感染症による影響で、外出自粛に取り組んでいる最中、年代や職業にかかわらず、運動不足が懸念されています。

富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門の藤村裕子コーディネーターと、人間発達科学部の澤聡美講師が連携し、地域と職域の皆さんを対象に、未病予防の「にじいろ体操」を作りました。

この体操は、地域医療保健支援部門が現在行っている中小企業対象の健康増進プロジェクト「健康経営と無料出前健康講座」や、澤講師が南砺市体育協会との共同事業で行っている「親子体操教室」等で、実際に使用しています。

運動不足による悪影響を少しでも軽減し、心身の健康につながることを目的として、どなたでも楽しく気軽にリフレッシュできるように、絢香さんの「にじいろ」（音源利用許諾済み）の曲に合わせて作った体操の、「座ったVer.」、「立ったVer.」、「親子Ver.」を、下記のURLから視聴できるように、期間限定（2020/6/1～8/31）で一般公開しました。

【解説編】 <https://www.youtube.com/watch?v=uyqzwhMxqw>

【実践編】 <https://www.youtube.com/watch?v=TP0Qo58BkCs>

つきましては、取材・報道方よろしくお願いたします。

【問い合わせ先】

◆健康経営、無料出前健康講座関連

富山大学 地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門 コーディネーター 藤村 裕子
TEL&FAX : 076-434-7139 E-Mail : yfujimu@ctg.u-toyama.ac.jp

◆にじいろ体操、親子体操教室関連

富山大学 人間発達科学部 人間環境システム学科 講師 澤 聡美
TEL&FAX : 076-445-6320 E-Mail : sawa@edu.u-toyama.ac.jp

【未病予防体操：にじいろ体操】オリジナルキャラクター：みびよ～ニヤと一緒に運動



未病を予防する「にじいろ体操」

皆さんは、未病（みびょう）という言葉聞いたことはあるでしょうか？
未病は、健康と病気の間（なんとなく体調が悪い）のことを言います。
現在、年齢が若く、健診で異常値がなくても、未病を意識した生活を送ることにより、将来の様々な病気や死亡のリスクを減らすことができます。

あなた自身が自分の主治医となって、未病を予防しましょう。

未病予防の重要なポイントの1つは、運動や身体活動です。

ご自身で、または仲間を誘って、

「にじいろ体操」で、心と体をリフレッシュしましょう！

