



2020年3月31日
NPO 法人ちえぶら

在宅勤務を行う方の健康サポートにお役立てください YouTube「ちえぶらチャンネル」のご案内

新型コロナウイルス感染症対策において、外出が制限されたりテレワークを導入する企業が増え、在宅勤務を行う人々が増加しました。普段通勤で歩いていた歩数が減り、家で仕事をすることはそれだけ「運動不足」になるということです。運動不足は万病の元であり心身に大きな影響を与えます。

更年期サポートを行うNPO法人「ちえぶら」はご家庭やご自宅にしながら、YouTube「ちえぶらチャンネル」にて自宅で簡単に取り組めるさまざまな更年期対策エクササイズを無料でお届けしています。

「ちえぶら」は、女性が活躍する大手企業の研修を数多く行い、2万人以上に更年期サポートプログラムを届けています。代表理事の永田京子は「動画は、体調が優れなくて講座に足を運べない方や、介護や子育てで時間の制約があったり、遠方で講座参加がかなわない方々の役に立てばという思いで2020年1月5日から毎日更新しているもの。内容は、自宅でできるエクササイズや、症状別の対策ケアなどで性別・年代問わず取り組めるもの。多くの方が運動不足になりがちなこの状況下で活用いただけたら嬉しい」と語っています。

みなさまのご活用や周りの方々にもご紹介やシェアをいただけたら幸いです。不安な時期が続きますが、知恵を出し合い前向きに、みんなでこの時期を乗り越えましょう！！

 **YouTube**
無料動画で更年期ケア
ちえぶらチャンネル



YouTube ちえぶらチャンネル

自宅で簡単に取り組める体操
更年期の情報や対策ケアを発信している。

<https://www.youtube.com/c/chebura>



【視聴者の声】 (一部抜粋)

- 「手軽に自宅で取り組める。わかりやすく体が本当にすっきりするのでおすすめしたい」 (40代女性)
- 「子育ては続きし仕事もある。家族のためにも自分の体を大切にしたいと改めて思った」 (40代女性)
- 「在宅勤務で運動不足になりがち。この情報は非常に助かるし継続の効果を実感している」 (50代女性)

【お問合せ】NPO 法人ちえぶら 田村 TEL: 080-3483-7880 info@chebura.com
公式サイト <http://www.chebura.com/>