

# ▼ ココロもカラダも健康に

～厚生労働省が特設Webサイトを開設～

「新型コロナウイルス感染症」の影響により、楽しみにしていた「通いの場」がお休みになるなど、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を余儀なくされています。

特に高齢者にとっては、家で過ごす時間が長くなって、不活発な状況が続くと、健康状態にも影響を及ぼすことが心配されます。

こうしたなか、厚生労働省で「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大防止を図りつつ、自宅にいても健康を維持し、安心して「通いの場」の活動を再開するために必要な情報を発信する特設Webサイト「**地域がいきいき 集まろう！通いの場**」が開設されました。

自宅でもできる全国各地のご当地体操など、コロナ禍に高齢者が健康を維持するための様々な情報が掲載されていますので、ぜひ、下記アドレスにアクセスしてみてください。

Webサイト名： **地域がいきいき 集まろう！通いの場**

URL： <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/> ←こちらをクリック

(トップページ画面)

