

重版出来!!

”歩く健康法“の第5弾!!

# 歩くだけで ウイルス感染に 勝てる!

医学博士 長尾和宏 著

定価：本体1,200円＋税 四六判



歩行習慣が新型コロナウイルスに 強い免疫力と抵抗力を生む!

ウイルスの正体を知る!

- そもそもウイルスってなに?
  - 人類の歴史はウイルスとの闘いの歴史
  - 新型コロナウイルスでわかっている10のコト etc.
- ウイルス対策は予防につきる
- 集団感染の教訓
  - 医療機関でウイルスをもらわないためには?
  - マスクやワクチンの前にやるべきことがある etc.

歩行習慣でウイルスを寄せつけない!

- 歩いて抵抗力・免疫力を上げる!
  - ウイルスは紫外線にとっても弱い
  - 高齢者ほど歩くべき
  - 新型コロナウイルスでタバコ対策が抜けている
  - 歩くだけで重症化リスクを軽減できる etc.
- 感染したらどうする?
- PCR検査の限界を知る
  - ワクチンや薬に過度な期待をしない
  - ウイルス感染で死なないために
  - ウイルスとの競争から共存へ etc.

シリーズ累計 16万部突破!!

緊急事態宣言で 散歩は 認められています。

病気の9割は歩くだけで治る! 歩行が人生を変える29の理由

病気の9割は歩くだけで治る! PART② 心と体の病に効く最強の治療法

認知症は 歩くだけで良くなる

歩き方で人生が変わる 幸せになる10の歩き方

各定価：本体1,200円＋税 四六判