

メンタル不調、フレイル、生活習慣病の悪化、自殺…コロナより、  
コロナ関連病が100倍心配。今、必要な健康法を知る！

# コロナ禍の

# 9割は情報災害

## Withコロナを生き抜く36の知恵

医学博士 長尾和宏 著  
定価・本体1,200円＋税 四六判

コロナ禍の  
9割は  
情報災害

withコロナを  
生き抜く36の知恵

コロナより、  
コロナ関連病が100倍心配  
最新コロナ情報を知ることで  
健康に生き抜く  
コロナうつと  
自殺が増えている  
テレビが「インフォデミック」で  
国民を欺す  
17万部  
好評発売中

### ステイホームの弊害

- ステイホーム症候群とシャムスだらけ
- コロナうつと自殺が増えている etc.

### なんたって、自然免疫

- 自然免疫こそが免疫力の基本
- 肥満とコロナの深い関係 etc.

### 自然免疫を高めるには

- 日々ウォーキングが必須
- 免疫力を上げる食事のコツ etc.

### 国の免疫力を上げるには

- 「三密」は日本の大発見
- BCGが自然免疫を鍛える etc.

### 歩行で20年先が予想できる

- 歩行で病気の予想ができる
- お薬ビジネスに巻き込まれるな etc.

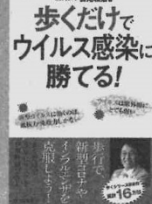
### 歩行は貯金できない。こまめに歩こう

- 筋肉貯金はできても免疫貯金はできない
- 歩かない人への処方せん etc.

## 歩くだけで

## ウイルス感染に勝てる!

ウイルスの正体を知る! ウイルス対策は予防につきる / 感染したらどうする? etc.



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!

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! 体と心の病に効く  
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

GO TO ウォーキング!

シリーズ累計  
**17.5万部!!**

好評発売中

コロナ時代を  
生き抜くための  
Q&A

Q 息子一家が遊びに来ます。  
楽しみですが不安です。

Q ウォーキング中もマスクを  
したほうが良いですか?