

50

# けつたいな町医者

作家·医学博士 長尾和宏



運動の予防効果がXで話題。僕が10年前から主張してきた予防法が明らかに。寒い日々だけれど太陽光の下を手を振つて歩う。

方月週らせた程度で、次ぎ、安価な歩行の副作用のリスクもあり、副作用が注目を集めていきます。

一方、米国の研究では、1日50000歩／7500歩の歩行で脳内のタウ蛋白蓄積を7年で減らすことが示されています。

「家族が認知症みたいなので、予防薬を投与して欲しい」

10年前も今も、そんな声です。

だから、「こうしてニコースにならることはあります。まだそうなんです。まだ信じられない人は僕の歩行本を読んでね。10冊以上出します。

寒いけれど歩こう。  
寒いけれど歩こう。きっと相談が舞い込む。素年始から歩こう。きっといいことがある。

遅らせる効果が確認され、精神科医も「40人には、500万円も00歩から効果あり」と勧めています。

Xでは薬の費用対効果を疑問視する声が相手へ。  
歩く方が効果があるよ

寒いけれど歩こう  
る効果が確認され相談が舞い込  
神科医も「40人は500  
から効果あり」する薬なら効  
ています。  
は薬の費用対効  
ると思うの  
問視する声が相  
歩く方が効果が  
ね。僕が「そ



長尾和宏  
オフィシャル  
サイト