

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
早くコロナ禍を乗り切ることが
健康に生きるコツ
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.

なんたつて、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
- お薬レジネスに巻き込まれるな etc.

歩行は貯金できない。こまめに歩く

- 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！

歩行習慣が新型ウイルスに
強い免疫力と抵抗力を生む！

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

歩くだけで
ウイルス感染に
勝てる！



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

病気の9割は歩くだけで治る！
PART②

病気の9割は歩くだけで治る！
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

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？