



2021年4月30日

Tel:075-962-0088

<https://darucoro.com/>

4月21日 「だるころニュース」

コロナ禍で健康への関心が高まっています。英国のスポーツジャーナルに新型コロナと運動との関係性が大きな話題となりました。当院のHPでも「コロナ禍での健康アドバイス」として取り上げました。新型コロナの重症化は運動不足と深い関係性があり、日々の運動が新型コロナの重症化を予防する事が英国の調査で判明しました。詳しくはホームページでご確認ください。



「連続どのくらい運動が必要なの？」

コロナ禍での運動不足が深刻化している中で、やはり取り上げようと思うのは運動習慣です。ひと昔前は「体内で脂肪を燃焼させるには、最低連続20分以上の運動」なんて言われました。現在は「一日のトータルでどのくらいの時間運動できたかが大切！」に変わって来ました。「連続30分」でも「10分を3回」でも、効果はそれほど変わらないと言うのが最近の考え方です。現在、運動をしているか？してないか？それが一番大切ってことですね。

運動不足は精神的なダメージも大きい！

「プチ東洋医学」
イライラを落ち着かせるツボの紹介



ゆっくり息を吐きながらツボを押しましょう。



ホームページで

コロナ禍での健康アドバイスを

お伝えしています。



QRコード



次回もぜひ News Letter をお楽しみ下さい！