

News Letter 4



だるころ治療院

大阪府三島郡島本町水無瀬 2-1-1

2021 年 7 月 1 日

Tel: 075-962-0088

<https://darucoro.com/>

7 月 1 日 「だるころニュース」

運動不足の人が新型コロナに感染すると、より重症化しやすい！運動不足によって死亡リスクも高くなることが、4 万 8,000 人以上を対象とした大規模な調査で明らかになりました。

運動不足は、喫煙、肥満、糖尿病などよりも、新型コロナを重症化させる危険因子だということが明らかになったのです。

ウォーキングの開始や、自宅で手軽に運動をする方々が多くなっていると思います。

HP では運動のやり方を掲載しています。



片頭痛に効く足ツボ

雑誌や TV で紹介された運動は本当に自分に合っているのか？

当院では「コロナ禍での健康アドバイス」として、早くからウォーキングと運動不足による精神的なダメージに付いて取り上げてきました。

早めに運動に取り組んで、健康の維持だけではなくストレス解消や免疫力向上を兼ねた感染リスクを減らす取り組みをしてみませんか？

毎日の運動やはり きゅうで免疫力 UP が行えることが証明されています。

まずは、手軽に出来る運動からスタートしましょう。

前頭洞：指先をつまんで刺激します。



脳半球：足の親指をつまんで刺激します。

目：足の第2指・第3指の付け根を親指と人差し指で挟み親指の腹で指先から根元に向かって刺激します。

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！