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

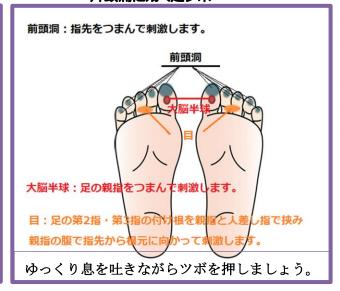
雑誌や TV で紹介された運動は本当に自分に合っているのか?

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。

先ずは、手軽に出来る運動からスタートしましょう。





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。





次回ちせい News Letter をお楽しみ下さい!