

「運動」で重症化軽減↘ 基礎疾患よりも 運動不足が“リスク大”

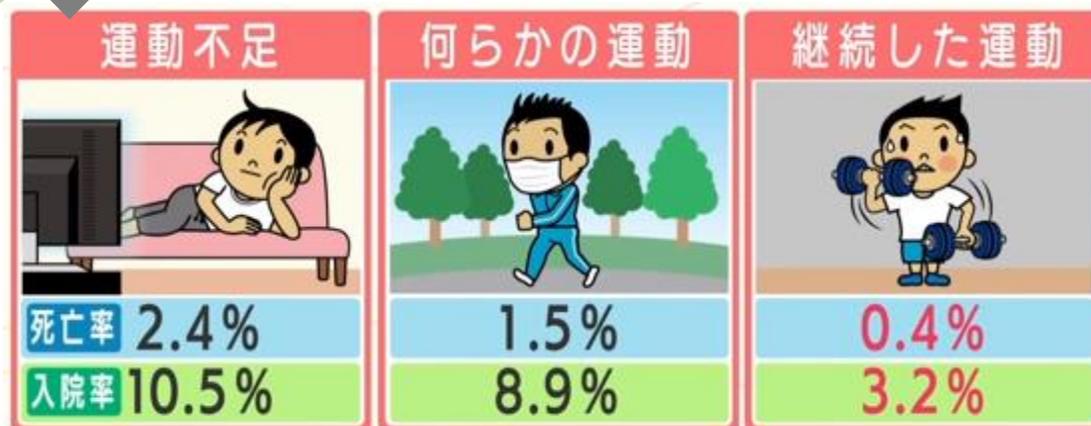
コロナ禍で不安、感染予防を考えている方

まずは、運動習慣を作り重症化リスクを回避しましょう。運動をする事により、免疫力が上がり、心肺機能や精神状態の改善にも繋がるとされています！

イギリスの研究によりますと、高齢者や臓器移植の手術歴がある人を除いて、基礎疾患がある人より、運動不足の人の方が重症化のリスクを高めるとい事が分かりました。

新型コロナウイルスによる死者が
世界で300万人に迫る中、
重症化を避ける為には
継続的な運動が
重要です!!

新型コロナに感染した約5万人を調査



(資料:「グッド!モーニング」2021年4月16日放送分参照)