

シリーズ累計
16万部突破!!

緊急事態宣言で
散歩は

認められています。

重版出来!!

”歩く健康法“の第5弾!!

歩くだけで ウイルス感染に 勝てる!!

歩行習慣が新型コロナウイルスに
強い免疫力と抵抗力を生む!

ウイルスの正体を知る!

- そもそもウイルスってなに?
- 人類の歴史はウイルスとの闘いの歴史
- 新型コロナウイルスでわかっている10のコト etc.

ウイルス対策は予防につきる

- 集団感染の教訓
- 医療機関でウイルスをもらわないためには?
- マスクやワクチンの前にやるべきことがある etc.

病気の9割は歩くだけで治る!

歩行が人生を変える29の理由

病気の9割は歩くだけで治る!

PART② 心と体の病に効く最強の治療法

歩行習慣でウイルスを寄せつけない!

- 歩いて抵抗力・免疫力を上げる!
- ウイルスは紫外線にとっても弱い
- 高齢者ほど歩くべき
- 新型コロナウイルスでタバコ対策が抜けている
- 歩くだけで重症化リスクを軽減できる etc.

感染したらどうする?

- PCR検査の限界を知る
- ワクチンや薬に過度な期待をしない
- ウイルス感染で死なないために
- ウイルスとの戦争から共存へ etc.

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

医学博士 長尾和宏 著

定価: 本体1,200円+税 四六判

長尾和宏 著

歩くだけで ウイルス感染に 勝てる!

ウイルスは紫外線にとっても弱い

新型コロナウイルスに効くのは、
抵抗力・免疫力しかない

歩行で、
新型コロナウイルスや
インフルエンザを
克服しよう!

歩くだけで
重症化リスクを
9割軽減できる

山と溪谷社

累計16万部

