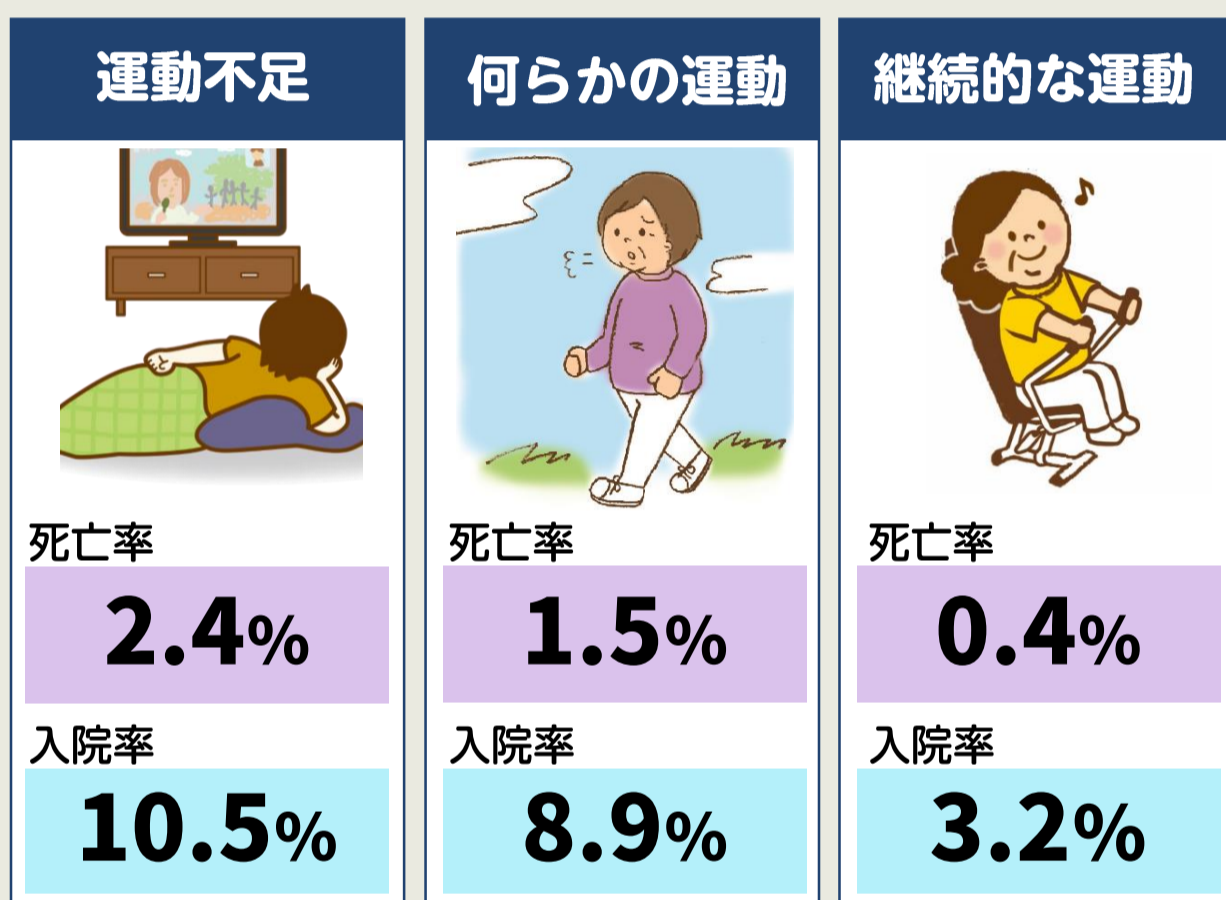


「週に2時間半の運動」で 重症化リスクが大幅減!

(入院率、死亡率)

新型コロナに感染した約5万人を調査



「継続的な運動」の時間：週に2時間半以上

新型コロナに感染した約5万人を対象に、「運動不足の人」「何らかの運動をした人」「継続的な運動をした人」の3つに分けて調べたところ、「継続的な運動をした人」の死亡率、入院率は、他に比べて低かったそうです。

運動で免疫力が上がるほか、心肺機能や精神状態の改善につながるとしています。

一般的には

**基礎疾患よりも 運動不足のほうが
重症化リスクが高まる** とも結論づけています



運動は大切なコロナ対策!

カーブスで運動している皆さんは、予防意識がとても高いです!
引き続き、感染予防を徹底しながら、運動していきましょうね!

また、カーブスに来ないときも、外に出たり、積極的に体を動かすようにしましょう!