

# 免疫UP Year

## 運動が免疫を高める可能性

運動

罹患リスク↓

死亡リスク↓

ワクチン効果↑



55万人を対象とした研究で、運動をすると市中感染症の罹患リスクが31%低く、感染症関連死のリスクも37%低くワクチン予防接種の効果を40%高めることも示されました。(Sports Medicine 2021年4月20日)

糖が下がる

免疫が上がる

## ウォーキングのおすすめ

いつもより大股を意識しましょう

目標：1日30分

水分補給を忘れずに



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター