

コロナワクチンの効果を高める運動！

ウォーキングなどの適度な運動によってワクチンの効果がなんと！3倍に高まります！！せっかく接種したワクチンを有効に活かしたいですね！



保健師 大岡睦子

19万6444人の医療従事者を対象に2年間データを調べた。

- ・ウォーキングなどの活発な運動・身体活動を週に150分以上行っている人(高レベル)
- ・60分から149分行っている人(中レベル)
- ・60分未満の人(低レベル)



に分けてウイルスの有効性を検証した。

南アフリカのウイトウォーターズランド大学・医療学部の研究

ワクチンの有効性は 身体活動が高レベルのグループは85.8%でしたが低レベルのグループは60%でした。

また、入院リスクは低レベルの人は中レベルの人の1.4倍になり高レベルの人との比較は2.8倍になりました

運動は新型コロナがもたらすリスクを軽減し重症化になり入院が必要になるのを防ぐのに役立ちます！ぜひ運動に取り組みましょう！！

