

実践している予防術
ぜんぶ教えます

鎌田 實
式

コロナに ならない 生活習慣

今年1月、日本で新型コロナウイルス感染症の1例目が発表されて以来、
私たちの生活は大きく変わりました。

家にこもり、黙って食べ、人に触れない……

そんな味気ない日々がもう1年近くも続き、疲れ果てた人も多いでしょう。

そこで未知のウイルスとの闘いを乗り越えるための
ヒントを鎌田実先生に聞いてみました。

自宅編 ⇒ P8~9

免疫力を高める筋肉を育て、ウイルスをブロック
筋力アップ&基本のコロナ予防法

外出編 ⇒ P10~11

大好きな場所で安全に楽しむコツ

観光、食、美術館&博物館

知識編 ⇒ P12~13

知っておきたいコロナ対策の「いま」

オンライン鼎談 ⇒ P14~17

難しい時代だからこそ楽しんで乗り切ろう

・原田泰治さん ・さだまさしさん ・鎌田 実先生

「自然に囲まれて心も体もリフレッシュするのは、とても大切なことです」と鎌田先生。蓼科高原バラクラ イングリッシュ ガーデンにて(詳しくはP10をご覧ください)。