

美しさと姿勢

△鼎談△美しさと姿勢

きょうからあなたも姿勢美人

8

今井啓子(株)ザ・ギンザ取締役 商品企画室長)

上原まり(琵琶演奏家)

松方 健(財姿勢研究所常務理事)

〈コラム〉

◆マニュアル①.....美しい姿勢で立つ

15

◆マニュアル②.....美しい姿勢で座る

19

◆マニュアル③.....さつそうと美しく歩こう

21

◆データ.....ファッションモデルにみる美しさの変遷

28

◆エクササイズ.....ダンベル体操

30

枕の研究 こちよい眠りを求めて

31

日本人と枕

32

矢野憲一(伊勢神宮福宣・神宮徴古農業館長)

「疲れをとり、姿勢によい枕の条件」

38

師岡孝次(東海大学教授・財姿勢研究所理事)

一人ひとりの個性に合わせた枕の選び方

41

加藤勝也(ロフター(株)快眠スタジオ次長)

アジア各国の枕

48

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

新潟県大和町／健康が町をつくる

50

トピックス

56

おたより

60

姿勢研究所について

62

出版案内

63