

目次

フォトエッセイ「準備運動を楽しもう！」	1
---------------------	---

特集1

腰をめぐるトラブルと姿勢	7
--------------	---

〈鼎談〉魔女のひと突き	8
-------------	---

——ギックリ腰の中には、心や脳の問題にまで関係する
深い謎が隠されている場合もあります

出席者…柳澤 健 (東京都立保健科学大学理学療法学科教授)	
渡邊 修 (東京都立保健科学大学保健科学部教授)	
司会…飯田恭子 (東京都立保健科学大学保健科学部教授)	

特集2

すこやかにスポーツを楽しもう	29
----------------	----

ストレッチのすすめ	30
-----------	----

星川秀利 (武蔵丘短期大学健康生活科)

運動・スポーツを始める前と後の注意	36
村岡 功 (早稲田大学スポーツ科学部)	

姿勢についての基礎講座④ 背骨に付いている靱帯の話	41
------------------------------	----

後藤保正 (東京都立保健科学大学教授)

特別レポート『子どものパソコン利用と人間工学』	42
-------------------------	----

斉藤 進 (日本人間工学会副会長・労働科学研究所主管研究員)

姿勢をめぐるエッセイ

人体モデルから再出発した椅子作り	46
------------------	----

野呂影勇 (早稲田大学人間科学部教授 エル「シーティング株式会社非常勤取締役)

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

介護予防を軸に地域ぐるみで

高齢者の生活の質の向上を目指す

東京都・稲城市	51
---------	----

トピックス	57
-------	----

バックナンバ	63
--------	----

姿勢研究所について	64
-----------	----