

目次

フォトエッセイ

前向きな気持ちで、身体を動かしましょう!! | 1

特集1

健康寿命をのばそう! | 7

鼎談 楽をしようと思わず、身体を動かす機会、
外出の機会を作りましょう | 8

出席者：岡浩一郎（早稲田大学スポーツ科学大学院教授）

山川 純（日本女子体育大学名誉教授）

司会：青木和夫（日本大学大学院理工学研究科医療福祉工学専攻教授、
本誌編集委員）

特集2

健康寿命をのばすためのポイント | 27

健康寿命をのばす栄養学

ロコモティブシンドローム予防のための栄養・食生活について | 28

野田聖子、五関正江（日本女子大学家政学部食物学科）

口腔機能の大切さ | 35

村田志乃（公益社団法人渋谷区歯科医師会
口腔保健支援センタープラザ歯科診療所）

健康寿命と前向きな気持ちの大切さ

通所リハビリテーションの事例を通して | 40

折茂賢一郎（西吾妻福祉病院名誉病院長、
介護老人保健施設せくらの杜施設長）

姿勢をめぐるエッセイ

フレイルとケアマネジメント | 46

服部万里子（公益社団法人日本ケアマネジメント学会副理事長、本誌編集委員）

連載 病院から退院したら／在宅での生活と運動（第5回）

脳の病気（2） | 50

大武 聖（国際医療福祉大学小田原保健医療学部理学療法学科）

解良 武士（東京都健康長寿医療センター研究所、小川赤十字病院）

ルポルターージュ・乳幼児期からの健康づくりプログラム

子どもたちの心身の成長を促す

遊びや活動、睡眠の環境を整える | 55

出版物のご案内 | 61

バックナンバー | 63

第一生命財団について | 64