

フオートエッセイ

若い世代もロコモ予防を!!

1

特集1

ロコモ予防と運動

7

鼎談 ロコモ予防は若い頃から――。

年代に合わせた取り組みが大切です

8

出席者・・中村耕三（東京大学名誉教授）

山下佐知子

（第一生命グループ女子陸上競技部監督、
日本陸上競技連盟女子マラソン五輪強化コーチ）

司会・・野原 裕（獨協医科大学副学長、本誌編集委員）

特集2

靴と健康

27

靴が健康に与える影響

28

羽鳥正仁（東北公済病院副院長）

靴選びとインソール調整

33

銅冶英雄（お茶の水整形外科機能リハビリテーションクリニック）

高齢者の足と靴

40

阿部 薫（新潟医療福祉大学大学院医療福祉学研究科教授）

姿勢をめぐるエッセイ

オフィスでのロコモ対策

46

藤村盛造（デザインオフィスF&F代表、一般社団法人オフィス学会理事、
一般財団法人第一生命財団監事）

連載 病院から退院したら／在宅での生活と運動（第6回）

内科の病氣（1）心疾患

50

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）
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）

ルポルタージュ・乳幼児期からの健康づくりプログラム

子どもたちが楽しめる運動遊びを工夫して
自立心や主体性、協調性を育てる

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