

フォトエッセイ

楽しく身体を動かし、足を丈夫に!!

1

特集1

「立つ」を究める

7

鼎談

いつまでも大切にしたい
自然体の美しい立ち姿と
自分の足で歩き続けること

8

出席者・・板谷 厚

(北海道教育大学旭川校保健体育分野准教授)

松平 浩

(東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルサイチ&マネジメント講座特任教授)

司 会・・横井孝志 (日本女子大学家政学部被服学科教授、本誌編集委員)

特集2

「立つ」を支える技術

29

立ち仕事の多い職場での健康づくり

30

松田文子 (大原記念労働科学研究所)

立位作業支援のための技術

35

中村亮一 (東京医科歯科大学 生体材料工学研究所教授)

働き方改革を推進する

「立ち姿勢」を取り入れたオフィスづくり

41

武田浩二 (株式会社オカムラフューチャーワークスタイル戦略部)

姿勢をめぐるエッセイ

正しい姿勢

48

小笠原清忠 (馬術礼法 小笠原教場 三十一)

連載 病院から退院したら／在宅での生活と運動 (第8回)

フレイル・サルコペニア・ロコモティブシンドロームの
予防・改善のための運動

51

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 (高崎健康福祉大学 大学院 保健医療学研究科)

ルポルタージュ・乳幼児期からの健康づくりプログラム
めざせ！こころ!!

大型のクライミング遊具で遊び、
身体を支える力やバランス感覚、敏捷性を育む

55

出版物のご案内

バックナンバー

第一生命財団について

61

63

64