

フォトエッセイ

新型コロナウイルス／新発想で心身ともにすこやかに!! 1

特集1

姿勢から考えるウィズコロナ時代の健康学 7

鼎談 正しく恐れ、前向きな気持ちで暮らしを守っていきましよう!!

8

出席者…遠藤健司（東京医科大学整形外科准教授）

羽藤邦利（メンタルケア協議会理事長、精神科医）

司 会…佐々木美奈子（東京医療保健大学教授、本誌編集委員）

特集2

ウィズコロナ時代の健康生活を考える 27

在宅勤務（テレワーク等）における作業環境を考える

28

青木和夫（元日本大学理工学部教授、保健学博士・認定人間工学専門家
本誌編集委員）

新型コロナウイルス／ストレスを乗り越える 33

今津芳恵（公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター）

新型コロナウイルスにおける運動不足への対応

40

おうちエクササイズ

第一生命財団について

64

出版物のご案内

63

バックナンバー

61

姿勢をめぐるエッセイ

迷想…よい姿勢とは？

46

横井孝志（日本女子大学教授、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10回）

転倒を予防しよう!!

50

解良武士（高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科）

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

バレエを通して、美しい身体の動き、

柔軟性を身につけるとともに、

音楽への興味や表現意欲を高める

55