

フォトエッセイ

一歩、一歩の幸せを!!

1

巻頭言

『POSTURE／しせいと生活』第50号発刊によせて

4

鈴木信正（第一生命財団理事）

メデイカルスキニング東京 脊髄側弯症センター長）

特集1

姿勢から読み解く身体からのメッセージ

7

鼎談 増えつつある「首下がり」から考える
健康寿命を延ばすためのヒント

8

出席者・・山崎正志（筑波大学 医学医療系 整形外科 教授）

豊根知明（昭和大学医学部 整形外科科学講座 教授）

司会・・野原 裕（獨協医科大学名誉教授、本誌編集委員）

特集2

いますぐ実行！ 基礎から学ぶ姿勢改善策

29

骨から考える姿勢と健康

30

稲見 聡（獨協医科大学整形外科 教授）

腰・股関節から考える姿勢と健康

35

遠藤達矢（福島県立医科大学会津医療センター 整形外科・脊椎外科学講座／
リハビリテーション科）

白土 修（福島県立医科大学会津医療センター 整形外科・脊椎外科学講座 主任教授）

筋力から考える姿勢と健康

42

大山卞圭悟（筑波大学体育系 准教授）

姿勢をめぐるエッセイ

杖の選び方と生活の自立

49

服部万里子（日本ケアマネジメント学会理事、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12回）

軽度認知障害

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 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
課題を多様に設定できる

ボルダリングをホールに設置

園児が日々挑戦できる環境をつくる

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