

特集1

ほんね健康論

健康に対する「しせい」

姿勢に対する「しせい」

〈対談〉大島正光・医療情報システム開発センター理事長
飯田恭子・東京都立医療技術短期大学教授

〈コラム〉

- ◆トライ：……………姿勢判定器をつくらう 9
- ◆エクササイズ①：…補正体操 13
- ◆チェック：……………体力の衰えをチェックする 17
- ◆データ①：……………若い女性にも骨粗鬆症が増えている 21
- ◆データ②：……………日本人はカルシウム摂取量が不足がち 25
- ◆マニュアル：……………姿勢を正しくする4つのポイント 27
- ◆エクササイズ②：…伸びやかに歩く 31
- ◆サイエンス：……………超音波で骨密度を測る 33

特集2

ステキなステッキの研究

- ステッキは魅力的 石塚忠雄・城南病院院長 36
- ステッキを作る人 岡本辰夫さんの仕事 42
- ステッキいろいろ 46

姿勢をよくするわが社の自慢goods
乳幼児と人間工学 コンビ株 48

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム
「神奈川県大井町」 55

トピックス 58

●姿勢研究所について 62

●出版案内 63

●役員一覧 64