

特集1
子どもと姿勢

〈鼎談〉子どもと姿勢

すこやかな成長のために

村田光範(東京女子医科大学教授 へ小児科学)

富川佑子(町田市立大蔵小学校養護教諭)

松月弘恵(管理栄養士)

8

7

〈コラム〉

◆データ①…………… 体格——スラリと背が高く、脚長に
◆データ②…………… 体力と運動能力

敏しよう性はあるが、柔軟性に欠ける

◆データ③…………… 子どもの余暇の過ごし方

◆マニアル①…………… よく噛むことが丈夫な身体を作ります

◆マニアル②…………… 大切な子どもの靴選び

◆エクスサイズ…………… 足の裏を鍛えましょう

32

30

27

21

17

15

特集2

ベッドの研究

昔からあった日本のベッド

安眠できるベッドの条件と選び方

監修 萩原多禾男(ランスベッド株式会社スリープ研究センター)

ベッドの上手な使い方

ホテルベッドのよもやま話

八百久美子(ホテルマーケティングプランナー)

いろいろなベッド

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム
生涯スポーツの実践で健康づくり

栃木県足利市

トピックス

出版案内

姿勢研究所について

1

33

34

36

42

44

49

52

58

62

63