

肩こりと姿勢

7

〈鼎談〉肩こりと姿勢

肩こりを考える

8

出席者：坂井友実（筑波技術短期大学鍼灸学科助教）

城内 博（日本大学大学院理工学研究科教授）

山田文代（助産師・元牛久愛和総合病院看護次長）

司会：青木和夫（日本大学大学院理工学研究科教授）

コラム

子どものIT環境調査

23

日本人はお疲れ気味？

25

VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン

29

肩こり解消のためのヒント

37

肩こり仕事の歴史

38

酒井一博（勤労働科学研究所）

肩こりに効く鍼灸のメカニズム

45

山口真二郎（筑波大学客員研究員〈基礎医学系医工学 東海医療学園専門学校講師〉）
大島 宣雄（筑波大学教授〈基礎医学系医工学〉）

こんなアイテムでも快適マッサージ

51

姿勢をめぐるエッセイ

姿勢と健康あれこれ

54

鈴木信正（東京都済生会中央病院副院長・整形外科部長）

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

ウォーキングと筋力トレーニングを

中心に健康づくりを増進

静岡県袋井市

57

バックナンバー

63

姿勢研究所について

64

