

転ばぬ先の姿勢

——転倒（転落）防止を考える

〈鼎談〉

出席者：長澤 泰（東京大学工学系研究科建築学専攻教授）

大倉元宏（成蹊大学工学部教授）

田中勇治（筑波大学附属盲学校高等部専攻科理学療法科教諭）

司会：青木和夫（日本大学大学院理工学研究科教授）

転倒予防プログラム・体操

金 憲経（東京都老人総合研究所）

鈴木隆雄（東京都老人総合研究所）

7

8

30

姿勢をよくするためのポイント

姿勢の不良とその矯正法

山田拓実（東京都立保健科学大学保健科学部理学療法学科助教授）

特別レポート 『ヘルシーボール』を楽しもう

山田文代（スポーツ少年団指導者）

姿勢についての基礎講座②

背骨を動かす筋肉の話

後藤保正（東京都立保健科学大学教授）

姿勢をめぐるエッセイ

立位姿勢を美しく

山川 純（日本女子体育大学名誉教授）

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

住民ボランティアを活用。

ともに支え合う健康づくりに取り組む

大阪府・豊中市

トピックス

バックナンバー

姿勢研究所について

1

37

38

46

49

50

53

59

63

64