

フォトエッセイ

「生活改善にチャレンジ！」 1

特集1

メタボリックシンドロームを考える 7

〈鼎談〉メタボリックシンドロームへの対応 8

——運動・食事・姿勢より

出席者・井上 修二（共立女子大学家政学部教授）

能勢 博（信州大学大学院医学研究科教授）

司 会・小林三世治（第一生命保険相互会社長兼健康増進室長）

特集2

生活習慣の改善を考える 33

メタボリックシンドロームと生活習慣 34

川久保 清（共立女子大学家政学部教授）

高齢者の食事 40

柳堀朗子（千葉県衛生研究所健康疫学研究室）

食育について 45

西川陽子（茨城大学教育学部准教授）

姿勢についての基礎講座⑨

股関節の運動の話 51

後藤保正（首都大学東京健康福祉学部教授）

新連載

身体評価／自分の身体をチェックしてみましょう 52

——整形外科疾患編（前編）——

来問弘展（首都大学東京健康福祉学部理学療法科）

姿勢をめぐるエッセイ

背囊 54

木村邦彦（防衛医科大学校名誉教授）

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

フィンランドと協力して

健康福祉分野を経済面から支援。

市民の健康を増進する

宮城県仙台市 57

バックナンバー 63

姿勢研究所について 64