

フォトエッセイ

「膝をいたわりつつ、スポーツを楽しもう！」 1

特集1

膝の悩みと姿勢

〈座談会〉 増えつつある膝の疾患 8

予防と治療のポイントを考える

出席者：入谷 誠（足と歩きの研究所代表取締役）

谷川真理（マランランナー）

吉村典子（東京大学医学部附属病院22世紀医療センター  
関節疾患総合研究講座 准教授）

司会：青木和夫（日本大学大学院理工学研究科 教授）

特集2

膝の痛みへの対応

膝の痛み―国際比較も含めて 30

渡邊耕太（札幌医科大学医学部整形外科学講座）

運動によって膝関節の痛みを緩和する

―運動効果のしくみと運動の実際 36

中村信義（介護老人保健施設ヒースプラザリハビリテーション科科長、  
理学療法士）

特別寄稿

王の座と玉座のかたち 44

服部等作（広島市立大学芸術学部 教授）

姿勢をめぐるエッセイ

脊柱側弯症のあれこれ 53

鈴木信正（東京都済生会中央病院乳児院 院長）

連載

身体評価／自分の身体をチェックしてみよう 56

― 中枢神経疾患編（後編）―

来間弘展（首都大学東京健康福祉学部 理学療法学科）

ルポルターージュ・健康都市づくりプログラム

”生涯食育”を通して

健康で活力あるまちづくり

福井県 小浜市 58

バックナンバー 63

姿勢研究所について 64