

目次

フォトエッセイ  
睡眠を大切にしよう!! 1

特集1

睡眠と健康 7

座談会 睡眠はこころと体の健康にとって

もっとも大切な要素です 8

出席者：白川修一郎（睡眠評価研究機構代表）

田中宏和（フランスベッド株式会社 商品開発本部品質管理部 部長  
スリープ研究センター センター長）

水野一枝（東北福祉大学 感性福祉研究所 特別研究員）

司会：青木和夫（日本太学大学院 理工学研究科医療・福祉工学専攻教授  
本誌編集委員）

特集2

質のよい睡眠とさわやかな目覚め 27

さまざまな睡眠のかたち 28

甲斐田幸佐（産業技術総合研究所  
ヒューマンライテクノロジーノロジー研究部門）

運動すると眠れるか？ 34

水野康（東北福祉大学 子ども科学部 准教授）

食べ物や飲み物で眠りや目覚めを調節できるのか？ 40

裏出良博（公益財団法人大阪バイオサイエンス研究所  
分子行動生物学部門 研究部長）

姿勢をめぐるエッセイ

日本人は大きくなった 46

山川純（日本女子体育大学名誉教授）

連載 病院から退院したら／在宅での生活と運動（第2回）

運動器の病気が（1） 49

解良武士 大武聖

（日本医療科学大学 保健医療学部リハビリテーション学科理学療法学専攻）

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

自治会を中心とした地域力を生かし

ラジオ体操やニュースポーツを普及

静岡県・焼津市 55

出版物のご案内 61

バックナンバー 63

第一生命財団について 64