

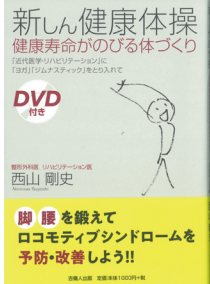
「新しん健康体操～健康寿命がのびる体づくり」



著書は整形外科医でリハビリテーション医の西山剛史さん

体操DVD付き 吉備人出版刊 10人にプレゼント

<http://okayamaliving.co.jp>



高齢者が無理なく脚・腰を鍛えられるようにと、リハビリテーション医学にヨガ、ジムナスティック(体操)を取り入れて考案された「新しん健康体操」を、写真や付属のDVD映像で詳しく解説した本「新しん健康体操」がこのほど、吉備人出版から発刊されました。

整形外科医、リハビリテーション医として長年にわたり患者と向き合ってきた著者の西山剛史さん(プライムホスピタル 玉島・名誉院長)は、超高齢社会が進む日本で、自身も後期高齢者と呼ばれる年齢になり、健康寿命を延ばすことの重要性を痛感したそうです。同時に、脚・腰の衰えで自立した生活が送れなくなるロコモティブシンドロームの高齢者が急増している現実に向き合う中で「新しん健康体操」を考案したそう。高齢者がいつでもどこでも手軽に取り組めるよう工夫されています。詳しくは086(026)5511西山さん(倉敷市玉島)、086(235)3456吉備人出版(山川さん)へ。●プレゼント

「新しん健康体操」(吉備人出版刊、A5判、120ページ、定価1080円)

この本を抽選で10人に。希望者は、住所(〒)、氏名、年齢、電話番号を明記し、〒700-8613(住所不要)岡山リビング新聞社「新しん健康体操の本」係へ。FAX086(235)1655、弊社HPからも応募できます。締め切りは7月30日(月)必着