



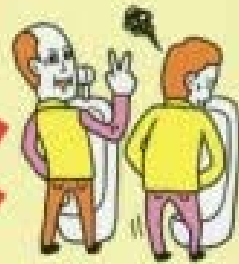
文藝春秋

高齢者の
フレイル(虚弱)
早期発見
チェックリスト

健康長寿を
約束する



老けないカラダの 新常識



「舌」を鍛えて寝たきり予防
毎日の「お風呂」で免疫力アップ
「ベット」を調えば長生きできる
「死ぬまでセックス」は健康にいいか

カラダの不調 解消マニュアル

「尿漏れ」「不眠」
「冷え症」「高血圧」

「歯」の寿命は10年のばせる
「腎臓」は揉むより運動療法
「誤嚥性肺炎」は寝相にご注意
「脊柱管狭窄症」はこう防ぐ
「認知症」にならない生活習慣
「高齢者うつ」の見極め方

健康寿命を
のばす
超簡単
「筋トレ」

