

KAT-TUN 完全復活

「もちろん、根底には絆がある」

週刊朝日

8・3
400円
KAT-TUN

第二の心臓

ふくらはぎを鍛える

老後破産を防ぐ
世代別・家計のつくり方

70歳が90歳を介護する新時代

**“超”老老介護を
成功させる**

大正11年12月25日創刊。編集長 藤田 誠一。発行所 朝日新聞社。〒100-8701 東京都千代田区西 1-3-1。電話 03-5561-0101。FAX 03-5561-0102。E-MAIL chunichi@chunichi.co.jp

ふくらはぎを鍛えよ!



ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。

放置できない! 下肢静脈瘤
反ご子危険! エコノミー症候群
むくみの正体を捉せ!
いい歩き方・ダメな歩き方
スリッパをやめ、はだして歩こう

下肢静脈瘤は、足の静脈が拡張して腫れる病気。放置すると、血栓ができて、足の指が壊れる危険がある。また、エコノミー症候群は、長時間の飛行機や車の移動で、足の静脈が詰まる病気。むくみの正体を捉え、正しい歩き方を身につけよう。

「ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。」

ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。

ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。



ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。

「ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。」

「ふくらはぎの筋肉は、歩行時に約10kgの体重を支えている。そのため、ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩行時に足が沈みやすくなり、歩行速度が遅くなる。また、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足の指が曲がりやすくなり、足の指が曲がると、歩行時に足の指が地面を蹴ることができず、歩行速度が遅くなる。」



「高齢者の健康と生活」は、高齢者の健康と生活に関する情報を提供するための特別企画です。本企画では、高齢者の健康と生活に関する最新の情報を提供し、高齢者の健康と生活をサポートするための情報を提供します。

災害で危険度高 恐怖の肺線検査

「肺がん検診」は、肺がんの早期発見・早期治療のために重要な検査です。しかし、検査を受けることが難しい高齢者が多くいます。その理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。検査を受けることが怖い理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。

「肺がん検診」は、肺がんの早期発見・早期治療のために重要な検査です。しかし、検査を受けることが難しい高齢者が多くいます。その理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。検査を受けることが怖い理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。



「肺がん検診」は、肺がんの早期発見・早期治療のために重要な検査です。しかし、検査を受けることが難しい高齢者が多くいます。その理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。検査を受けることが怖い理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。

「肺がん検診」は、肺がんの早期発見・早期治療のために重要な検査です。しかし、検査を受けることが難しい高齢者が多くいます。その理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。検査を受けることが怖い理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。

「肺がん検診」は、肺がんの早期発見・早期治療のために重要な検査です。しかし、検査を受けることが難しい高齢者が多くいます。その理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。検査を受けることが怖い理由の一つは、検査を受けることが怖いことです。

美して簡単 ストレッチ&筋トレ

「美して簡単 ストレッチ&筋トレ」は、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムです。本プログラムでは、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供し、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供します。



イスに深く腰かけ、背骨を伸ばし、両手で膝の上を掴んで足を伸ばして上半身を安定させて膝を、足背が伸びる位置まで伸ばすようにして、背中を高く上げて下ろす。両足交互で両側でもどちらでもよい。



ディムンテアを足の固定したイスの横にもたれつきから、少し離れて立つてふくらはぎが伸びる位置まで足を伸ばす。両足を交互で両側でもどちらでもよい。1セット10回、10回の繰り返しが1セットになります。

「美して簡単 ストレッチ&筋トレ」は、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムです。本プログラムでは、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供し、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供します。

「美して簡単 ストレッチ&筋トレ」は、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムです。本プログラムでは、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供し、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供します。

「美して簡単 ストレッチ&筋トレ」は、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムです。本プログラムでは、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供し、高齢者の健康と生活をサポートするための特別なプログラムを提供します。