

腰痛の新常識
ヨガのチャイルド
ポーズが
腰を守る

いつも調子がいい
自分でいられる

免疫力を
下げない
運動の鉄則とは

姿勢と免疫の 整え方

10 表紙の人に聞く 美しさの磨き方 有村架純さん

14 **姿勢編** 老けて見える体形の原因は足指、股関節、胸郭の使い方にあった!!
＼ 3大ジョイント調整ストレッチ /

「姿勢が整い、ムダなたるみが消える
姿勢改善教室」

24 魔法の言葉をイメージすると体がほぐれ、猫背も解消
「**となえるだけ**」で全身のゆがみがとれる

30 腰を守るのはこのヨガポーズ! 体幹深部筋研究者が提言
腰痛の新常識「子どものポーズ」

36 整形外科医直伝! 首、肩、腰の凝り、股関節痛をリセット

ファッシアを整える「壁ストレッチ」

42 新発見! 一筆書きになでるとほろい線、重いまぶたがシュッ!
「**S字なでマッサージ**」

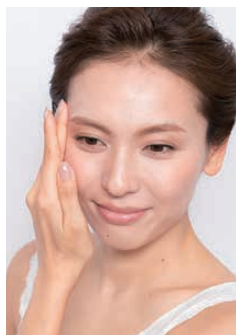
46 **免疫編** ウォーキング、ストレッチ、筋トレ…

免疫力を上げる **「運動の鉄則」**

48 後遺症が女性に多い理由は? 3回目のワクチンはどう打つといい?
新型コロナ対策情報アップデート

54 飛散量が増え、マスク+αの対策が必要に!

ベストな治療法を見つける **「花粉症対策2022」**



特別付録

52P

フォロー12万人超! 養生スイーツが
大人気の中・鍼灸師が解説

二十四節気に合わせて食材、ツボ押し、養生法

養生ダイアリー 2022



62 Special Features 第二特集

甘酒や味噌が一晚で!
発酵マイスター・榎本美沙さんの
フライパンだけでできる

シン・
発酵食
第2弾

「発酵×蒸し料理レシピ」

68 Special Features 特集

顔は「さわらない」ケアが大事 / 「指先の乾燥荒れ」は洗い残しに
つながる / 体の保湿は入浴前・中・後のタイミングがカギ ほか

「乾燥肌対策の正解」

78 「かゆみ研究と治療の最前線」



MEDICAL CARE / 医療

84 女性のお悩み相談室 50
コロナ禍による生活変化がリスクに?
治療法が多様に「下肢静脈瘤」

104 「お口のケアの教科書」1 新連載
虫歯派? 歯周病派? どちらも
歯磨き“前”のフロスを習慣に

110 「自己肯定感を取り戻そう」企画 第4弾
いつまでも子ども扱い、
親子仲が悪くて介護が心配…
読むだけで親との関係がラクになる

122 腸内細菌と私たちの ふかーい関係 2
人間に必要な成分を作る腸内細菌

FOOD / フード

80 代謝や筋肉の衰えを改善
老化を遅らせる「NMN」の実力

92 海の幸の健康パワー
Part1 ダイエット&免疫アップ
「昆布」で腸活!
Part2 うまみたっぷり!
低脂肪・高たんぱく
「ホタテ」の力

108 体内時計を整え筋肉量を増やす
最新研究でわかった“朝たん”習慣

BODY / カラダ

126 崎田ミナさんの
体と心をときほぐすマッサージ 最終回
便秘・冷え・ガス腹・ストレス腹に
「腸ほぐし」

SPECIAL INTERVIEW

114 松田元太 (Travis Japan)

NEWS / ニュース

6 Trend Focus
医師も注目のトレーニングマシン/
豆腐がチーズに変身! ほか
料理研究家・白崎裕子さん

89 Trend PickUp Medical
負担の少ない緑内障治療

91 Trend PickUp Report

COLUMN / コラム

135 Chat! Chat! 読者クラブ

137 読者プレゼント

138 次号予告

日経ヘルス公式SNS

Facebook
<https://www.facebook.com/nikkeihealth/>

Twitter
@nikkeihealth

Instagram
@nikkeihealth



写真 / 石倉和夫
ヘア&メイク / 尾曲いずみ
スタイリング / 瀬川結美子
モデル / 有村架純
デザイン / ma-h gra
衣装協力: COEL, atelier ST,
CAT, ダブルアンドエム/インドル

本誌の掲載商品の価格は特記がないかぎり、税込です。

ご注意 本誌掲載記事の無断転載を禁じます。また無断複写・複製(コピー等)は著作権法上の例外を除き、禁じられています。購入者以外の第三者による電子データ化は、私的使用を含め一切認められておりません。詳しくは、ウェブサイト (<https://nikbp.jp/copyright>) をご参照ください。日経BP