

元気! 長生き!
ヒントがいっぱい!

草野仁の名医が寄りそう! カラダ若返りTV

BS朝日にて毎週土曜ごご5時~放送

BS朝日

BS朝日は
5ch
全国無料放送!

毎週**土曜**
ごご**5時**~
放送

出演:
草野仁・梅田陽子



BS朝日では、太陽生命の一社提供となる
健康情報番組を放送しています。

健康プランナー・草野仁とアシスタントの梅田陽子(フリーアナウンサー)が送る健康情報番組。一般の方々から健康にまつわる悩みを募集、エビデンスを持つ名医が予防・改善法をアドバイスし、実践の模様をドキュメント。

テーマは「物忘れ!認知症予備軍」や「脳梗塞の危険」、「3000万人!?!が悩む腰痛」など、身近な悩みや、季節によるリスク増など、多くの人が不安に思うことを、名医と共に信頼のける医療情報を提供します。

今や人生100歳時代。

「幸せな100年を送るために大切なものは何か」をテーマに、
健康的にカラダを作る実践方法を提案します。

福島県立医科大学 会津医療センター整形外科・脊椎外科教授
白土 修先生がご出演されます！

🎥 2024年10月5日(土) 放送回 🎥

つまずきの原因は猫背に!?

改善の鍵は背中! つまずきを防ぐ最新情報をご紹介します!

『寝たきり』など、重大な事態につながりやすい「つまずき」。そんなつまずきの新情報をお届け!

今回の相談者は、10年前からつまずきやすくなり、転倒して鼻骨にヒビが入った経験もあるA子さん。名医は、A子さんの歩幅の狭さを指摘。つまずきの原因は「前傾姿勢」にあると判断した。名医は背筋を鍛える体操と下半身の筋肉を鍛える体操を伝授。果たしてその効果は!?



福島県立医科大学
会津医療センター整形外科・
脊椎外科教授
白土 修 先生

