

カラダ解決ラボ

高澤理事長が監修する健康情報ブログ

「なんとなく不調」を
放っておかないために。

自宅でできるセルフケアと、知っておきたい予防の知識をわかりやすくお届けします。

＼ こんな記事が読めます /

腰痛

毎日5分のできる腰痛セルフストレッチ

急性期

ぎっくり腰になったら？正しい対処法を解説

働く人へ

デスクワーカーの腰痛は座り方より「動く回数」で決まる

骨の健康

骨粗鬆症の基礎知識 - 予防は何歳からでも遅くない

年代別

40代から始める健康習慣 - 今日からできること

睡眠

ぐっすり眠れていますか？睡眠と健康の深い関係

スマホでかんたんアクセス



カメラでこのコードを読み取ってください

「これからの健康」が気になる方へ
医師がやさしく解説する、毎日の健康習慣のヒントが満載です