

もくじ

まえがき 2

第1章

年齢を重ねても快適な身体づくりを目指すために〜50代の変化〜

年齢を重ねるごとに変わる女性の身体の変化	12
運動指導者として感じる運動に関すること	21
怪我や病気、体験談	29
40代、50代の声	36

第2章

自分の身体は自分でコントロールしよう

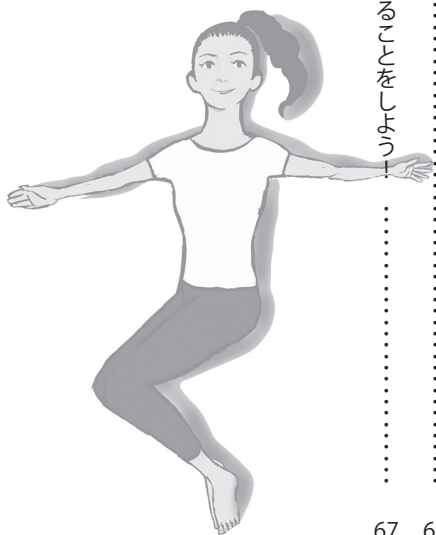
立ち上がれる？ 筋力、柔軟性チェック！

膝や腰の痛みはどこからきているの？

疲れたときこそ動いてみよう！

今の自分にとって必要なこと、できることをしよう！

67 62 57 42



第3章

長い目で見た健康体を手に入れるためにも身体を意識してみよう

意識的に動くにはどうすればいいのだろう ……………

74

その動き方は身体に負担をかけているのかもしれない ……………

79

日常生活でおすすめの身体の使い方、意識はどうすればいいの？ ……………

85

多くの情報に流されてはいけません ……………

91

第4章

手軽にできることから始めてみよう

日頃から習慣にできることがあります ……………

98

・朝の体操 ……………

103

第5章

今もこの先も楽しく過ごすための身体づくりをやってみよう！

夜の体操	106
・ すつきりシエイブ	108
・ 職場でお手軽 ストレッチ&エクササイズ	113
・ 家事をしながらエクササイズ	115
快適な身体づくりのためにも、身体感覚と食事は大事なのです	118
お客様の声・事例	127

あとがき
参考文献

142 138