

巽
一
郎



川口
美
喜
子



深作
秀
春

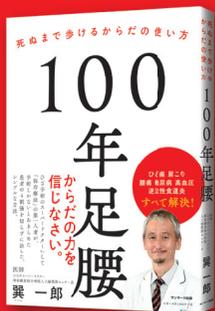


斎藤
充



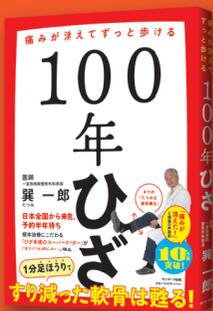
100年時代を支える 名医の本

死ぬまで歩ける
からだの
使い方



『100年足腰』

「すり減った軟骨は
甦らない」
はウソ！



『100年ひざ』

自分と大切な人を守る
「本当に正しい」
食の知識



『100年栄養』

病気知らずの
「長生き目」をつくる
新習慣



『100年視力』

健康寿命のカギ！
骨は何歳からでも
若返る



『100年骨』