健康

4月号

発行：主婦の友インフォス　（3月2日発売）

企画内容のご案内

《大型企画》

●難聴・耳鳴り・めまいを解消！ ハッキリ、スッキリ生活を取り戻す 特効ワザ

難聴・耳鳴り・めまいなど、耳の老化はなぜ起きるのかの総論と、耳によい食材、ツボ療法、マッサージ、聴覚訓練などのオムニバス。耳鳴りに効く漢方生薬なども入れて。体験談を紹介していきます。

● 最新研究続々！ ボケ・糖尿病を防ぐ！ 精力が甦る！ 山の秘薬「やまいも」

富山大学のボケに関する最新研究や、精力への効果、糖尿病への効果など、漢方薬としても使われている優れた効果を紹介。簡単にできて食べ飽きないレシピなども掲載予定。

●「頻尿改善」日本一！山梨県 のスゴ技と 茨城県 のマル秘テク 全公開！

山梨県で取り組んでいる、チャレンジプラス1000歩、ダブル出汁、牛乳足しみそ汁、カレー粉味付け炒めと、茨城県立医療大学、茨城県立健康プラザが取り組んでいるリハケア体操　を核に、ちょびもれを防ぐ尿道ミルキングなども含めて紹介。

・

●寝たきり、ボケを防ぐ名医の隠し技1日5秒「クッション枕体操」

・高齢者の転倒とそれによる寝たきり、ボケを予防する特集。伊那病院整形外科部長　石橋英明氏による誰でも簡単にできるスゴ技で悩みを解消！

●黒木瞳さんもぞっこん赤い大根「ビーツ」で高血圧降下！ 脳卒中・心臓病も防ぐ

ヨーロッパやアメリカではポピュラーな野菜だが、最近日本でもスーパーなどでよく見られるようになった。血圧効果などの薬効とヨーロッパなどでの薬食的な用いられ方、簡単レシピなどの紹介。

校了日2月14日

株式会社主婦の友インフォス　広告営業部　TEL03-3294-3136　FAX03-3295-1512

＊企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください＊