

健康寿命100年のための運動

「人生100年時代」が現実味を帯びるなか、課題となるのが「健康寿命をどう延ばすか」ということだ。生きていくだけではない、「動く体」をキープして、前人未踏の新しい世界で有意義な人生を送るために、今、必要なことは何なのか。最先端を率いる理学療法士、トレーナー 3名に語ってもらった。

Photo: Masahiro Otsu / Composites For Saikyo

