

介護予防の切り札

「超高齢社会の救世主!!!」

認知症予防、ロコモ改善、自立体力の向上、呼吸器疾患リハビリ、腰痛、関節痛、姿勢改善など「目からウロコ」の症例が満載……

Medical Nordic Walking ノルディック・ウォークの医科学的基礎

現在スポーツ界では常識とされる「高所トレーニング」の礎を築き「秩父宮スポーツ医科学賞」を受賞された日本スポーツ医科学・運動生理学の最高権威が日本の未来を救うべく執筆した渾身の一冊



宮下 充正
首都医校校長
東京大学名誉教授



矢野 英雄
日本ノルディック・ウォーク学会名誉会長
富士温泉病院名誉院長



松谷 之義
日本ノルディック・ウォーク学会会長
大阪府慢性期医療協会会長

