日経ウーマン 2025年4月号臨時増刊

一生歩ける体を目指す! 100年股関節

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

春号
2025
Spring

44歳と60歳で一気に老化する?
老化を防ぐ 時間術

股関節位置のズレが四角いお尻の原因?
体形が変わる股関節ウオーク

お尻が疲れるのは股関節のせい?
内向き股関節の人のためのヨガ

＼リンパ解剖学者に聞く／
股関節リンパの重要性

自分の股関節の個性を知ることがカギ

特別付録

自力で下げるコツがまるわかり!

腎臓、膵臓、肝臓…健康診断の結果が気がかりな人に
血圧、血糖値、コレステロールが心配になり始めたら読む本

血圧のお悩み タイプ別解消法
血糖負債の怖さとは 自力で血糖値を下げる方法
間違いだらけのコレステロール対策
健康長寿の生命線「腎臓」を守る
早期発見が広まる膵臓がん
脂肪肝の名称変更の深い意味

大人気! 朝のたんぱく質補給の強い味方
マヨネーズと置き換え、カロリー大幅ダウンも
グリークヨーグルト120%活用術

3回集中連載開始!
皮膚科医・友利新さんの美肌のトリセツ

鼻粘膜も老化する!
あなたのその鼻水、ホントに花粉症?

下山後の温泉で疲れが消える!
全国日帰り「温泉低山」

100年、快適に歩き続けるためにも
均整のとれたスタイルにも!

一生役立つ股関節ケア

頼れるクリニックでカラダメンテ

日本専門医機構認定整形外科専門医と理学療法士が常勤しており、個々の状態を踏まえ、関節や筋肉を痛めない適切なケアを提供。右下写真のように、歩行パターンを精緻に解析して歩行や体のバランスを整えるためのオーダーメイドインソールも製作している。

東京
中央区

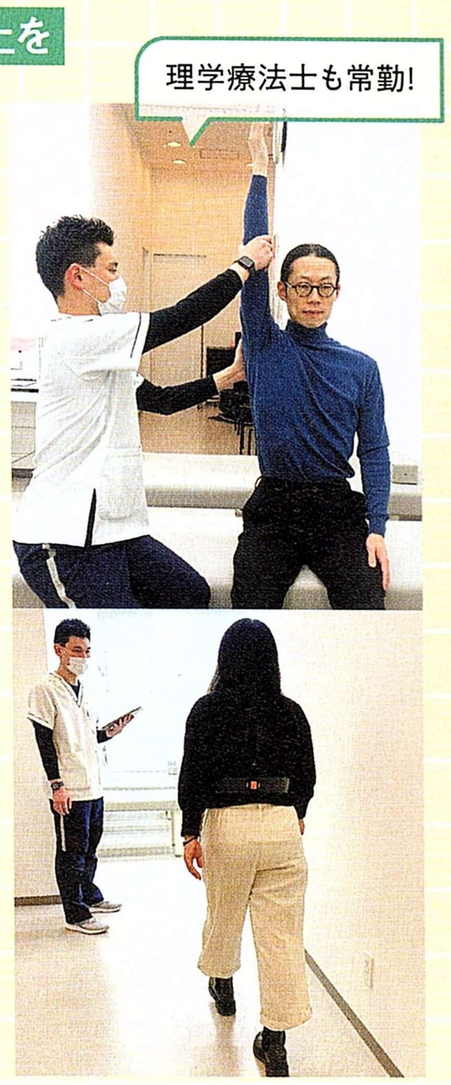
銀座リハビリ整形外科

整形外科　リハビリテーション科　リウマチ科　美容皮膚科

銀座駅近く！忙しくても通いやすい立地で スポーツや日常生活のパフォーマンス向上を

「体のケアがしたくても、忙しい毎日でクリニックに立ち寄る時間がない」、そんな悩みを持つ人に注目してほしいのがこちら。銀座駅徒歩5分以内なのに広いリハビリ施設を備え、歩行解析に基づいた理学療法士の個別指導などで、スポーツや日常生活のパフォーマンス向上を目指せる。スタッフがフレンドリーかつ親身で、リラックスしながら治療やリハビリが受けられるのも特徴だ。その他、ビタミンC点滴などの美容点滴も用意している。

保険診療の場合、リハビリを受けられる期間が決まっているが、こちらはそれだけでなく完全オーダーメイドの自費リハビリにも対応。オンライン予約が可能なうえ、自費リハビリに関しては事前精算なので、リハビリ終了後そのまま帰れる手軽さも見逃せない。



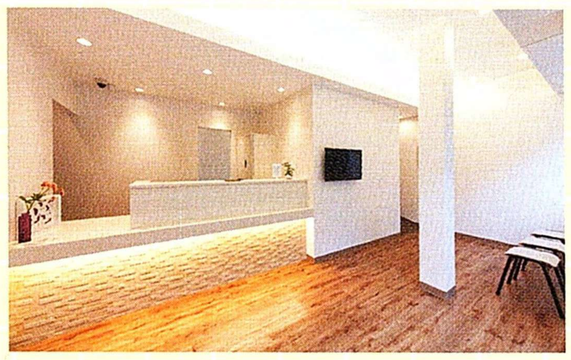
Clinic Data

東京都中央区銀座3-2-11 GINZA SALONE 3F　03-3564-1117　9:30～12:15、14:30～18:15　休 土日祝　銀座リハビリ整形　自費リハビリテーション(1回30分)5500円、たっぷりビタミンC点滴 6700円(自由診療)

東京
杉並区

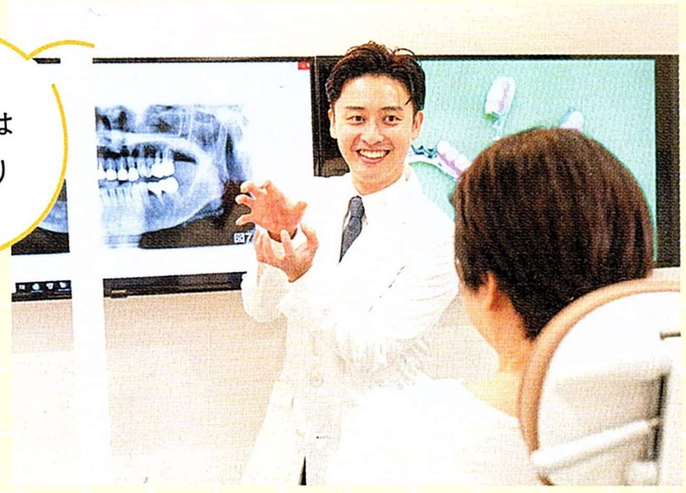
まうな歯科医院

歯科　矯正歯科　歯科口腔外科　小児歯科



できるだけ削らない治療と予防に力を入れ、「前歯をきれいにしたい」などの相談にも対応。歯医者が怖い人でも通えるよう配慮し、「安心感・最高の笑顔とサービス・きれい」をコンセプトに、癒しのある医院を目指す。

・**Clinic Data**　東京都杉並区荻窪5-28-4 BOSCO荻窪1F　03-5335-7915　9:30～13:00、14:30～18:30(土は13:30まで、火午後は19:00まで)　休 水日祝　まうな歯科　ホームホワイトニング上下で2万7500円(自由診療)



一般的な歯科治療から小児、矯正まで対応。バリアフリーの院内にはキッズコーナーやおむつ替え台も。「おしゃべりな歯医者なんです」(副院長)と話すほど説明には力を注ぐ。

東京
豊島区

巣鴨S歯科矯正歯科

歯科　矯正歯科　小児歯科　歯科口腔外科

「家族みんなで通える総合歯科医院」がコンセプト

院長、副院長はともに北海道大学歯学部卒。東京医科歯科大学歯学部附属病院※で研究と臨床経験を積んできた。個々の状況に適した治療を提案するだけでなく、治療前後と処置中の写真を撮影し、治療による変化をわかりやすく説明してくれる。矯正治療は口腔内3Dスキャナーも活用し、装置はライフスタイルなどにも配慮して提案。

※2024年10月に東京科学大学病院へ名称変更

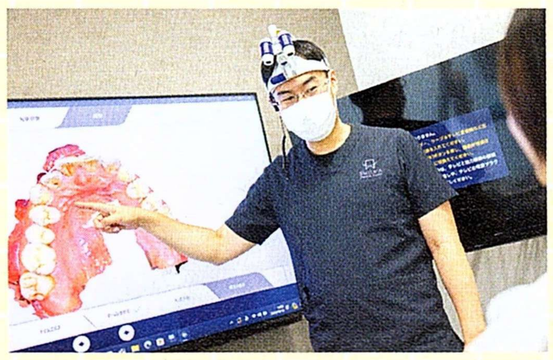
Clinic Data

東京都豊島区巣鴨1-17-6 MEFULL巣鴨4F　03-6902-9100　9:30～12:45、14:30～18:30　休 木日祝　巣鴨S歯科　小児矯正41万8000円～53万9000円、成人矯正82万5000円～97万9000円(自由診療)

東京
神奈川
横浜市

スマイレアデンタルクリニック

歯科　歯科口腔外科　小児歯科　矯正歯科



お口の健康状態を長く保てるよう、その場しのぎではなく時間をかけて丁寧に治療。トラブルの原因を究明し、できるだけ歯を多く残すことを重視してなるべく削らず・神経を抜かないのが特徴。セラミック治療は機能美を追求。

・**Clinic Data**　神奈川県横浜市神奈川区大口通138-15　045-834-7886　9:00～13:00、14:00～18:00　休 木日祝　スマイレアデンタルクリニック　セラミック治療 1歯7万7000円～(自由診療)