

元気! 長生き!  
ヒントがいっぱい!

# 草野仁の名医が寄りそう! カラダ若返りTV

BS朝日にて毎週土曜ごご5時~放送

BS朝日

BS朝日は  
5ch  
全国無料放送!

毎週**土曜**  
ごご**5時**~  
放送

出演:  
草野仁・梅田陽子



BS朝日では、太陽生命の一社提供となる  
健康情報番組を放送しています。

健康プランナー・草野仁とアシスタントの梅田陽子(フリーアナウンサー)が送る健康情報番組。一般の方々から健康にまつわる悩みを募集、エビデンスを持つ名医が予防・改善法をアドバイスし、実践の模様をドキュメント。

テーマは「物忘れ!認知症予備軍」や「脳梗塞の危険」、「3000万人!?!が悩む腰痛」など、身近な悩みや、季節によるリスク増など、多くの人が不安に思うことを、名医と共に信頼のける医療情報を提供します。

今や人生100歳時代。

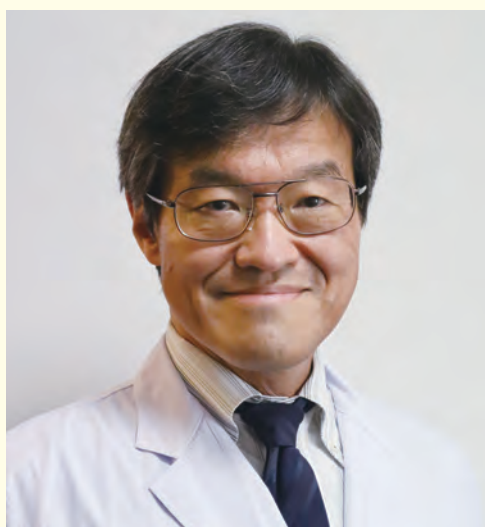
「幸せな100年を送るために大切なものは何か」をテーマに、健康的にカラダを作る実践方法を提案します。

伊奈病院副院長 整形外科科長  
石橋 英明先生がご出演されます！

🎥 2024年5月18日(土) 放送回 🎥

## 93歳! 剣道一筋の健康賢者! 丈夫な足腰を保つ秘訣は日常生活にあった!

**今** 回の健康賢者は、なんと週に5日も剣道に励む93歳! シャキッとした姿勢で、力強く竹刀を振り、チームの中でも一目置かれている健康賢者のAさん。その生活を覗いてみると…、みかんの皮入り!? 栄養たっぷりの手作りジュースや、お酢入りの納豆など、強靱なカラダを保つ食生活がたくさんありました! さらに、思い立ったら即行動! 名医も驚く健康の秘訣を探ります!



伊奈病院副院長 整形外科科長  
石橋 英明 先生

