

## 最新の健康常識はこれだ！

# 『50歳からはじめる最強の健康法』5/21発売

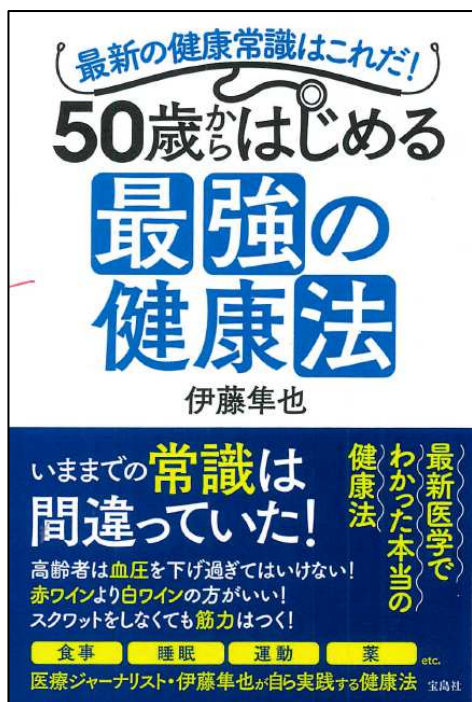
## 最新医学でわかった本当の健康法！

50歳を超えたら若いときと同じ健康法をしてはいけません。40代までは、故障さえしなければ、多少の無理も利きました。しかし、50歳を過ぎると体が「なんだか今までとは違う」と感じます。体が老化してきたことを、身をもって感じるのです。恥ずかしながら、おしっこのキレが悪くなったり、“チョイ漏れ”で下着を汚してしまうこともあります。50代と40代は同じ体ではないのです。そんな50歳以上が本当にやっていい健康法を、最先端の医学を常にウォッチングし、自ら実践している医療ジャーナリストの伊藤隼也が紹介します。

### 医療ジャーナリスト・伊藤隼也が自ら実践する健康法

- 高齢者は**血圧**を下げ過ぎてはいけない！
  - 赤ワインより**白ワイン**の方がいい！
  - スクワットをしなくても**筋力**はつく！
- etc.

- 第1章 50歳からの健康づくりは足からはじめなさい！
- 第2章 50歳になったら体のここに気をつけなさい！
- 第3章 50歳からは正しい入浴と睡眠が健康長寿の秘訣
- 第4章 50歳からの正しい体の鍛え方
- 第5章 50歳からの正しい食事法
- 第6章 ここを気をつければ、もっと健康で長生き



『50歳からはじめる最強の健康法』  
著者：伊藤隼也  
定価：本体1300円＋税  
発売日：2018年5月21日



### 【著者】伊藤隼也 (いとう・しゅんや) プロフィール

医療情報研究所代表。出版社勤務を経て、2000年から医療ジャーナリストとして活動を開始。写真家としての経歴を活かし、フォトジャーナリズムとして数多くの医療フォトルポルタージュを発表。2000年より日本医学ジャーナリスト協会会員。2003年から現在まで15年以上にわたりフジテレビ系列情報番組「とくダネ!」、加えて2015年からは「みんなのニュース」、「プライムニュース・イブニング」にて取材・出演・監修を務めている。主な著作に『ボケない「長寿脳」の作り方』(宝島社)、『認知症予防のための簡単レッスン20』(文藝春秋)、『うつを治したければ医者を疑え』(小学館)などがある。

取材・メディア出演  
可能です！