

コアラ院長の本が発売

中経出版

一生「寝たきり」にならない40の習慣

1400円

一生
「寝たきり」に
ならない
40の習慣

佐々木整形外科
麻酔科クリニック院長
佐々木信之
Nobuyuki Sasaki

60歳から始める
一生歩ける体づくり

「歳をとってから」
では遅すぎます!

8千人の中高年を指導した医師が教える
死ぬまで元気! ポケずに暮らす「運動・食事・心がまえ」

世界文化者 「転ばない」「寝たきりにならない」体になる！ 1300円

だって人生はまだ長い
骨と筋肉鍛えたら
死ぬまで元気

何歳から始めても遅くない!
骨と筋力を鍛える簡単トレーニング

1日
10分!

「**転ばない**」
「**寝たきりにならない**」
体になる!

佐々木寛之
整形外科専門医
佐々木整形外科
クリニック院長

「**転ばない**」「**寝たきりにならない**」体になる!
佐々木寛之
1冊100円

ISBN978-4-418-13412-0
CUFF #13412
各社文化社
定価：送料1,300円 税込
1922077013006

26457
佐々木寛之 (1948年7月4日生まれ)
整形外科専門医。佐々木整形外科クリニック院長。2000年
に創立した整形外科。骨と筋力を鍛える簡単トレーニング
シリーズを、2016年6月に出版した。2018年、
佐々木寛之 医学博士(学位)授与。2019年、佐々木整形外科
クリニックの10周年記念として、佐々木寛之 医学博士(学位)授与。
2020年、佐々木寛之 医学博士(学位)授与。

