

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE

2020 SPRING
vol.41

私たちが行っているのは「人間回復」

総合的に元気になるって、
ご自宅に帰っていただけます。

岡山県立総合医療センター 酒向正存先生

人生100年時代、健康こそが一番大事な財産

日常化と自己肯定感

に取り組む「行動変容外来」とは

東京慈恵会医科大学 行動変容外来診療医
横山晋太郎先生

日々のなかで
「つなかり」の
タネまきを
してみよう!

西川りょうじん
健康対談

西川りょうじん
×
澤岡詩野さん

ヘルスリテラシー
能力の醸造が
健康を決めるカに

セルフケアの意識のために、
要領書を気軽に活用してほしい。

日本大学薬学部専任講師 林 泉澤 恵先生

メンタル不調は「うつ」のサイン!
春の不調に要注意!
鉄分たっぷりな食事で
心も体も軽やかに

WEB版
あざみ野
STYLE


