

2026年9月

【特集】

老けない体をつくる 3大トレーニング

年齢を重ねるにつれ、健やかな生活を長く送る上で欠かせない脚力をはじめ、バランス力や敏捷性（びんしょうせい）は着実に衰えていく。こうした衰えのスピードを緩やかにするには、ミドル世代からの備えが大切だ。とはいえ、今の筋力を完璧に「キープ」しようと意気込む必要はない。老年学を専門とする筑波大学教授の山田実氏は、「60点を目指せばいい」と話す。それはどういうことか。第1回は、100点を目指さなくていい理由と、筋肉の中でも特に衰えやすい2つの筋肉に着目し、効率よく脚力を鍛える方法を紹介する。第2回では、将来の要介護リスクを左右するバランス力を保持・改善するためのトレーニング法を、第3回では敏捷性を養うトレーニングと、運動を習慣化して無理なく継続するためのコツを解説していく。

- 第1回 40～50代から忍び寄り筋力低下 衰えやすい「脚力」を鍛えるには
第2回 転ばない体をつくる「バランス力」 改善のカギは軸足にあり
第3回 転ぶ人と転ばない人の差は「とっさの1歩」にあり アジリティの鍛え方

【特集】

中高年の「お尻の悩み」

肩こりや腰痛などの悩みを人に話すことはあっても、尿や便、肛門、おならなどの悩みは打ち明けづらい。中でも、誰にも言えず悩む人が多いのが、便が漏れる「便失禁」だ。便失禁に悩む人は日本に500万人以上。決してレアな症状ではない。便がいつ漏れるか分からない不安から、外出や人付き合いを避け、社会的孤立につながることもある。本特集のテーマは、便失禁や便秘、おならなどの「お尻」の悩み。「自分にはまだ関係ない」と思う人も、年を取れば排便に支障が出てくる可能性がある。そんなお尻のトラブルの原因や改善法を、排便機能の専門家に聞いていく。

- 第1回 拭いたはずのお尻にまた便が…？ 中高年を襲う「お尻」の悩み
第2回 バナナ便をスルッと出すには？ お尻の健康を取り戻す生活術
第3回 お尻の悩みQ&A 排便やおならの疑問に専門医が回答

【特別特集】唾液の秘密

【健康Q&A】認知症

【テーマ別特集】老けない体形とは

2026年10月

【特集1】解決！足の痛み

【特集2】腎臓とリン（仮）

【特集3】老化研究 OR 大動脈解離 OR ヨガの新常識（NH）

【健康Q&A】コレステロール・中性脂肪

【テーマ別】未定

※企画予定は変更になる可能性があります。