

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、名医と共に信頼のお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 石橋 英明先生がご出演されます!

🎥 2024年2月24日(土) 放送回 🎥

## 丈夫な足腰をもつ97歳! 秘訣はある体操!? 長生きの生活習慣を大調査!

**今** 回の健康賢者はアクティブな97歳! 年齢を重ねても好奇心旺盛で彼女の生活に密着すると…80歳からハマったフラダンスに、多様性に富んだ食事、ドイツへの旅行、さらに、97歳現役で先生を務めるとある体操まで! 健康の秘訣がたくさん詰まっていました! ハツラツとしている彼女のパワーの源は一体どこにあるのか? 足腰の名医も驚く健康の秘訣を大調査します!



伊奈病院副院長  
石橋 英明 先生

