

著・監修 JR東京総合病院

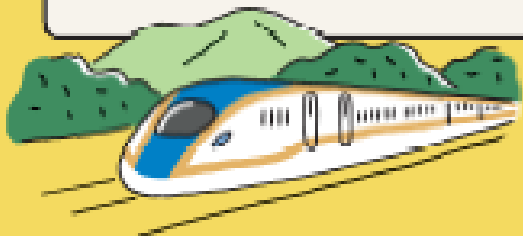


医師が教える!

健康

シニア世代へ
25のアドバイス

あんしん旅



旅行を楽しむために
知っておきたい
「からだのこと」



交通新聞社

JR東京総合病院の各科専門医が、
旅先で気をつけたい体調管理をアドバイス!!

膝や腰の
ケアは?

温泉入浴の
ポイントは?

非日常となる「旅行」においては、気をつけておきたいことが多々あります。また、持病のある場合や、持病のある方との旅行の際、知っておきたいことがあります。

本書はJR東京総合病院の医師が執筆・監修した、旅先における体調管理や注意点をまとめた一冊。25のテーマ毎に専門医がわかりやすくアドバイスしていきます。

税込価格 **1,080円**
・ B6判

鉄道旅でも注意
したいエコノミー
クラス症候群?

ご注文はこちら! (または交通新聞社 販売部 ☎03-6831-6622へ)
<https://shop.kotsu.co.jp/shopdetail/000000002493/ct4/page1/order/>