

# 医のココロ

4  
MBS

inokokoro



## からだを整える

秋になり、体を動かそうと思っているあなた

その前に、一度自分の体をチェックしてみませんか？

「元気に運動するにはどうしたらいいか」分かりやすく解説いたします。

9/18

### ① 椎間板ヘルニア

中山クリニック  
院長 中山 潤一



9/25

### ② 変形性膝関節症

角谷整形外科病院  
院長 角谷 正文



10/2

### ③ 五十肩

さかべ整形外科クリニック  
院長 坂部 智哉



10/9

### ④ 変形性股関節症

堤整形外科  
院長 堤 聖吾



10/16

### ⑤ スマホ首

ますだ整形外科クリニック  
院長 増田 博



番組アシスタント MBSアナウンサー

毎週日曜あさ

6:00~6:10



古川 圭子 高井 美紀 松川 浩子 武川 智美 上田 悦子 西村 麻子

WEB無料配信

全ての過去のテーマもご覧いただけます

MBS 動画イズム



TVer



番組ホームページ

[www.mbs.jp/inokokoro/](http://www.mbs.jp/inokokoro/)



Instagram

@inokokoro\_mbs



是非ご覧ください!

医のココロ 検索

