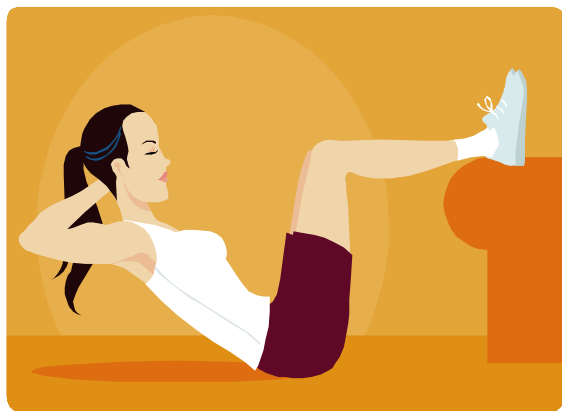


健康情報news

第1号

腰痛に関するブックリスト



相模原市立橋本図書館

2013.3 作成

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる

場合は休館

休館日

○月曜日

ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・5月を除く毎月第2木曜日

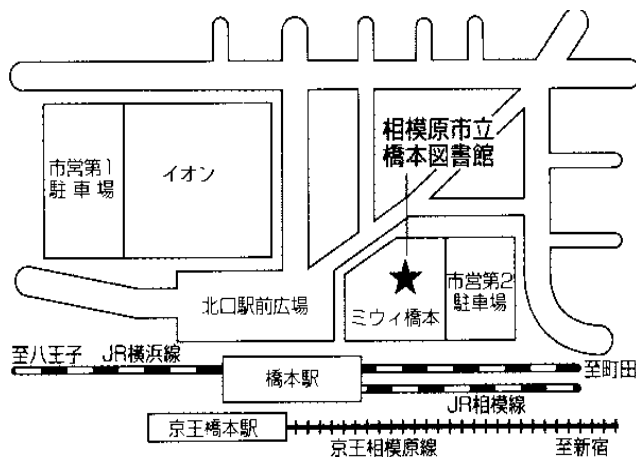
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

5月21日から5月29日（2013年）



インターネットで発見！
ちょっといいホームページ



インターネットのホームページから、
今回のテーマにそった健康情報に関する
おすすめのページを紹介します。

「公益法人日本整形外科学会」

運動器疾患に対する治療に取り組む学会のホームページです。腰痛の症状・診断・予防と治療法が細かく載っているのでわかりやすいと思います。専門医を地域から探すこともできるので大変便利です。

よくある質問のコーナーでは“サプリメントの効果について”など興味深い話題が紹介されています。

URL: <http://www.joa.or.jp/jp/public/index.html>

「一般社団法人日本脊椎脊髄病学会」

一般の方々に向け、腰痛、肩こりなどの症状とこうした症状を引き起こす代表的脊椎脊髄疾患を紹介しています。腰痛の原因となる病気・症状が細かく出ています。手術方法・レントゲン写真なども大変参考になると思います。

URL: http://www.jssr.gr.jp/jssr_web/html/sick/index.html

◆編集後記

腰痛の経験者として、あのつらさは忘れられません。顔を洗うのも寝返りを打つのも痛くて動けないのです。普段は気づかないけれどもどのような動作にも腰はかなり重要な役目をしているんですね。腰痛にならないためには普段からの規則正しい生活も大事だと思いました。

健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。ご紹介した本は全て貸出できます。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE493.6

『日本人の腰痛』

遠藤 健司／編著 丸善 2009

日本人の約8割が腰痛を経験するといわれ、その原因は器官的なものから心因性のものまで非常に幅広くあるようです。IT技術が発達した現代社会で、デスクワークが中心となり、運動不足のため発症するのも多いようです。本書では、著者自身も腰痛に悩む整形外科医として、痛みの仕組みから治療法までを解説しています。施設案内、治療方法、腰痛Q&A、手術の症例数が載っています。



HE493.6

『金メダリストが考えた世界一の腰痛メソッド』

清水 宏保／著 マガジンハウス 2012

著者は誰もが知っている有名な金メダリストスピードスケート選手です。腰痛をかかえながらの受賞というから驚きます。

著者が数々の方法を試した結果、いきついたのは自分に合った方法のエクササイズです。現役の頃からのトレーナーとやりとりしながらこのオリジナルメソッド（方法）を開発したそうです。腰の凝りをほぐした後に、骨盤周りをストレッチ、お尻の横の筋肉を伸ばすなど様々なエクササイズが写真入りで載っています。

HE493.6

『腰痛は「たった1つの動き」で治る！』

吉田 始史／著 講談社 2011

腰痛持ちは人間だけだそうです。同じ脊椎動物でも犬や猫といった動物には腰痛は起こらないそうです。それは人間が直立二足歩行する唯一の動物だからです。お尻の筋肉（殿筋）が発達した結果、（人間は）歩くことができるようになりました。そして、この殿筋強化こそ腰痛をなくすポイントだと著者は述べています。

HE493.6

『ササッとわかる

「腰痛」にならない生活、治す生活』

夏山 元伸／著 講談社 2009

腰痛は今や国民病ともいえるぐらい多い疾患でしょう。本書は腰痛がひどくなってから、薬や手術に頼る前に、日常生活習慣が大事と書かれています。腰に無理な負担をかけずに筋肉を鍛えられる運動習慣をつけたり、十分な睡眠をとるなどで、腰痛はかなりの予防、軽減ができると書かれています。



HE493.6

『腰痛は自分で治せる』

石井 博明／著 主婦の友社 2009

著者は元プロ野球選手で、トレーナーも経験し現在、治療院を開いている方です。現役当時から、腰痛に悩む人をたくさん見てきていて、著者自身も腰痛で現役を断念した一人です。

腰痛の最大の原因は悪い姿勢、運動不足、肥満などがあるようです。腰痛の種類、種類別腰痛体操、日常生活の注意点・体験談などが掲載されています。

こちらの本もどうぞ



HE493.6

『ペインクリニックの第一人者

・宮崎東洋の腰の痛みをなくす本』

宮崎 東洋／著 中経出版 2009

HE493.6

『腰痛スッキリ！「腰みがき」』

NHK出版 2011

HE498.3

『一生サビない体をつくる「骨盤」自力整体』

矢上 裕／著 永岡書店 2009

HE498.3

『股関節のチカラ』

ベースボール・マガジン社 2008

HE492.7

『医者が理学整体師になってわかったこと』

小島 善詞／著 ごま書房新社VM 2011

HE492.75

『からだの「ゆがみ」

を治して健康になろう！』

近藤 昌之／著 西東社 2010