

健康情報news

第7号

健康な高齢期を支える ブックリスト



相模原市立橋本図書館



2014.9 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

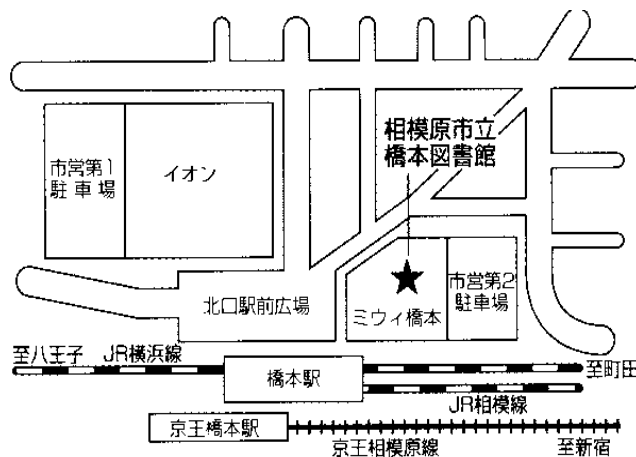
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日



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。

「日本整形外科学会」

上記学会のHPです。ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイトにつながり、簡単な
ロコモ度のテストができます。

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

「健康・体づくり事業財団」

文科省が推進する「国民の健康維持と体力作り」
を具体的に事業化する民間団体です。『貯筋運動プロジェクト』
を展開し、高齢になっても生活の質を保つための筋肉運動を提案
しています。

<http://www.health-net.or.jp>



◆編集後記

“メタボリックシンドローム”（内臓脂肪症候群）
は浸透してきましたが“ロコモティブシンドローム”
はまだあまり聞き慣れないかも知れません。内臓の健康を守るためにも、
運動機能の維持は大切であることがわかりました。

体を動かしやすい季節が到来します。一読後に
〈ロコモ予防〉されてはいかがでしょう。

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、**R**以外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

『知られざる国民病「ロコモ症候群」』

平石貴久 釧木久美子／著 小学館 2010
「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)という言葉聞いたことはあるでしょうか。筋肉・骨・関節の運動機能低下を示し、簡単に「ロコモ」とも言われます。例えば、大腿の筋肉量が寿命を左右する、ということも最近の研究で明らかになったようです。本書は、加齢とともにあらわれる症状とリスクを知るには最適な本、と言えるでしょう。

AD498.3

『一生寝たきりにならない体と心の健康法』

森惟明／著 幻冬舎ルネッサンス 2013
長寿大国日本といわれて久しいですが、平均寿命を約80年とすると、10年近くは要介護や寝たきりの状態、というのが現状だそうです。著者は“大切なのは健康寿命”と考えます。基礎代謝や免疫力をあげて病気を予防する具体的な方法が豊富に紹介され、人生を楽しめるよう促してくれる一冊です。

AD498.38

『お医者さん夫婦のカラダにやさしい

長生き養生訓56』

堀口貞夫 雅子／著 マガジンハウス 2013

この本は、婦人科の診療にあたる80歳台の医師夫妻による対話風現代養生訓です。「訓」とは言っても、今に至る健康な現役生活について夫妻の日常を語っている柔らかい読み物です。料理・運動・健康・夫婦・子育て・仕事などを習える書、とも言えるでしょう。

ゆっくりした動作を繰り返すことで、脳神経と抹消運動器(手足)の連動を促すフェルデンクライスという体操も紹介されています。

HE498.38

『長寿の里「高山村」の長生きレシピ』

白澤卓二 ダニエラ・シガ／著
アспект 2012

全国で健康寿命が最も長く、働く高齢者の多いのは長野県ですが、その中でも長寿村として研究者から注目を集めているのが“高山村”です。山間の傾斜地を行き来して鍛えられた足腰を温泉で伸ばし、昔ながらの食事をしながら働く高齢者の日々が紹介されています。加齢制御医学に携わる著者は、健康な長寿を可能にするのは、①食事 ②運動 ③生きがい の三つの要因である、と述べています。元気に働く先達の日常にヒントを見つけられるかもしれません。

HE493.6

『いますぐできるロコモ体操 新版』

渡會公治／著 家の光協会 2013

「運動器(筋肉・腱・靭帯・骨・関節・神経・脈管)の機能低下は、要介護の入り口。」「足腰の痛みは(二足歩行の)人間の宿命。」「スムーズな立ち居ができないと転倒する。」など、興味を引かれる見出しを追って読める一冊です。室内で十分に行えるロコモ予防体操のポーズが大きなイラストで描かれ、すぐにも試してみたくになります。

こちらの本もどうぞ



R498.3

『セルフ・メディカ予防と健康の事典』

小学館 2007

HE498.3

『いくつになっても「寝たきり」にならない

3つのコツ』

丸山淳士／著 日東書院 2012

HE498.3

『100歳までひとりで動ける体をつくる!』

宮田重樹／著 主婦と生活社 2012

HE493.6

『体のおとろえは、「足」から始まる』

坂詰真二／著 カンゼン 2013