

【インターネットで発見!】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



「日本ウォーキング協会」

ウォーキング初心者や、ウォーキングを通じて健康づくりをしたい人を応援する一般社団法人のサイトです。全国大小のウォーキング大会やイベントの情報、ウォーキング教室の案内などが掲載されています。

<http://www.walking.or.jp/>

「健康ネット」

健康・体力づくり事業財団のホームページです。“健康・体力アップコーナー”には、運動不足度チェックやストレッチ・運動の紹介動画があります。指導者を目指す人のために資格取得についても案内しています。

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

「ロコモチャレンジ!」

日本整形外科学会が公認する、ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトです。ロコモの解説やチェック・トレーニングの紹介のほか、アドバイスドクターが答えるロコモQ&Aもあります。

<https://locomo-joa.jp/>

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、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日。

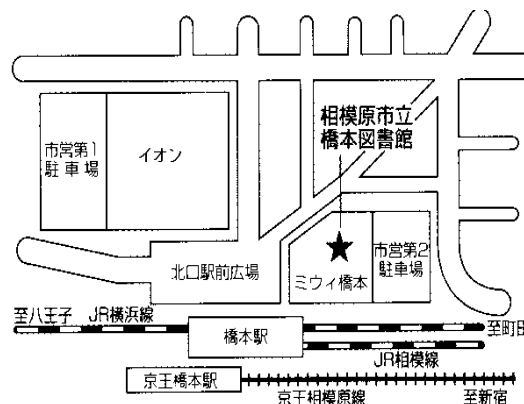
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○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



健康情報news

第27号

体を動かすための ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2017年9月発行

HE498.34 『すこやかヨガ』

いとうあつこ／著 日貿出版社 2016
ヨガの入門書として、ヨガの基本的な考え方から呼吸法、自宅のできるやさしいポーズを豊富な写真や絵で紹介する本です。年齢や、体が柔らかい・かたいに関係なく、自分なりにできるところまで無理なく続けることを勧めています。



HE493.6 『ロコトレ』

渡會公治／著 アスコム 2013
平成19年に提唱されたロコモティブシンドロームとは、運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態のことです。そうならないために、今のうちから生活習慣に取り入れるべき体操を具体的に紹介しています。



HE498.3 『野口体操入門』

羽鳥操／著 岩波書店 2015

HE498.34 『子宮美人ヨガプログラム』

仁平美香／著 主婦の友社 2015



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。

☆ご紹介した本やサイトに掲載されている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。

HE498.3 『いくつになっても

自分で歩ける！「筋トレ」ウォーキング』

能勢博／著 青春出版社 2015
男女ともに長寿日本一の長野県で約20年に渡り運動指導を行ってきた信州大学教授の著作です。加齢とともに衰える筋力と持久力を鍛えるための運動法として考案された“筋トレウォーキング”を紹介しています。いつまでも若々しく、健康寿命を延ばすために、効率の良い方法でのウォーキングを提唱しています。



☆他にもこんな本があります☆

781.4 『すごいストレッチ』 崎田ミナ／著
エムディエヌコーポレーション 2017

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

HE498.3 『全身の細胞が目覚める

セル・エクササイズ』

小林弘幸／著 ポプラ社 2014
体と心の健康に密接に関わる自律神経、そのバランスを整えることを目的に開発されたエクササイズを提唱する本です。ハードな運動と極端な食事制限は勧めず、自律神経を整える生活習慣をコラムで紹介しています。

AD369.26

『完全図解介護予防リハビリ体操大全集』

大田仁史／編著 講談社 2010
高齢者でも、寝たきりになっても、安全にできる体操を紹介する本です。介護する側にも受ける側にも参考になります。また、健康な人でも腰痛や膝痛の予防、体力や筋力低下を改善するためにも是非知りたい体操が、分かりやすい絵で丁寧に解説されています。



781.4 『体が硬い人のための柔軟講座』
日本放送協会・NHK出版／編 NHK出版 2017