

知りたい！「中高年から始める運動」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第7回目のテーマは、「中高年からの運動」です。

もうすぐ春ですね。暖かくなったら、日頃の運動不足を解消したいし、運動でも始めるか！、と思っている中高年の皆さん。若いころのようにいきなり走り始めたり、無理に体を動かしたりすると思わぬ怪我や病気を引き起こす危険性が。では、どのようにすればいいのでしょうか？

そこで今回は、中高年から始める運動についての本50冊を集めたミニ展示を行います。



期間：平成28年2月16日（火）～平成28年4月17日（日）

ストレッチ

- ・『体の硬い人によく効く！筋ストレッチ』 岩井隆彰／著 学研パブリッシング (2015. 7)
請求記号：7810/I5 資料番号：1109185130
- ・『いや！というほど体がかたい人のためのらくらくストレッチ体操』 小林邦之／著 新星出版社 (2014. 6)
請求記号：7810/K6 資料番号：1108816479
- ・『かんたん！よく効く！2ポーズストレッチ』 「岡部友／著編 学研パブリッシング (2014. 9)
請求記号：7810/O3 資料番号：1108899772
- ・『ストレッチ本当に効くランキング』 ターザン編集部／編著 マガジンハウス (2014. 4)
請求記号：7810/T4 資料番号：1108770437

体操

- ・『太らない！疲れない！みんなの体幹体操』 中村勝美／著 池田書店 (2014. 6)
請求記号：7814/N5 資料番号：1108817337
- ・『決定版ゆる体操』 高岡英夫／著 PHP研究所 (2015. 9)
請求記号：4983/T41/3 資料番号：1109250959
- ・『ロコモ予防ヨガ体操』 宇部実智子／著 日貿出版社 (2014. 7)
請求記号：4983/U18 資料番号：1108842392
- ・『100歳まで動けるからだになるらくらくリンパ体操』 前新マミ／著 高橋書店 (2015. 5)
請求記号：7814/M3 資料番号：1109147965

ウォーキング

- ・『転ばない歩き方』 田中喜代次／著 マガジンハウス (2011. 7)
請求記号 : 4983 / T48 資料番号 : 1108226067
- ・『体と心がラクになる「和」のウォーキング』 安田登／著 祥伝社 (2012. 8)
請求記号 : 4983 / Y 36 資料番号 : 1108472844
- ・『NHKきょうの健康 100 歳まで元気に歩ける体づくり「75 のコツ」』 「きょうの健康」
番組制作班／編 主婦と生活社 (2013. 12)
請求記号 : 4983 / N 21 / 3 資料番号 : 1108828557
- ・『街歩きポールウォーキング』 安藤邦彦／著 主婦の友インフォス情報社 (2014. 5)
請求記号 : 4983 / A 42 資料番号 : 1108762806
- ・『脳が若返る歩き方』 美野田啓二／著 KADOKAWA (2014. 6)
請求記号 : 4983 / M 75 資料番号 : 1108830462

筋トレ

- ・『運動ギライでも筋肉はつけられる！』 石井直方／監修・著 PHP研究所 (2015. 8)
請求記号 : 7807 / I 3 / 11 資料番号 : 1109217321
- ・『50 歳を過ぎても身体 (からだ) が 10 歳若返る筋トレ』 増田晶文／著 S Bクリエイティブ
(2014. 5)
請求記号 : 7807 / M 10 資料番号 : 1108795491
- ・『椅子に腰かけたままでするシニアのための筋力アップトレーニング』 斎藤道雄／著 黎明書
房 (2014. 7)
請求記号 : 7807 / S 24 資料番号 : 1108862895
- ・『いますぐできるロコモ体操』 渡會公治／著 家の光協会 (2013. 6)
請求記号 : 4936 / W 1 / 3 資料番号 : 1108828508

今回から展示冊数を増やしたため、リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



平成 28 年 2 月 16 日発行

編集・作成 : 香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当