

「知りたい！ロコモ予防」



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18回のテーマは、「ロコモ予防」です。

「ロコモティブシンドローム」をご存知ですか？骨や関節、筋肉などの体を動かす機能が低下した状態のことです。加齢や運動不足によってこの状態になると、介護や寝たきりになる危険性が高まります。ではどうすれば予防できるのでしょうか？

そこで今回は、ロコモ予防に関する本50冊を集めた展示を行います。

期間：平成29年12月26日（火）～平成30年2月25日（日）

ロコモとは

- ・『ロコモに負けないために』 梶川博／著 幻冬舎メディアコンサルティング (2016.5)
請求記号：4936／K31 資料番号：1109515328
- ・『「ロコモ」をとめよう』 松井康素／著 中日新聞社 (2015.3)
請求記号：4936／M16 資料番号：1109091023
- ・『ロコトレ ロコモ・トレーニング』 渡會公治／著 アスコム (2013.6)
請求記号：4936／W1／2 資料番号：1108825744
- ・『知られざる国民病「ロコモ症候群」』 平石貴久／著 小学館 (2010.4)
請求記号：4936／H10 資料番号：1108175470

ロコモ予防

- ・『とっってもかんたん ながらロコモ体操 健康!いきいき長生き, 首・肩 腰 股 ひざ』 千葉直樹／著 金園社 (2017.7)
請求記号：4936／C3 資料番号：1109817898
- ・『要介護がイヤなら今すぐ猫背を直せ』 坂詰真二／著 双葉社 (2015.1)
請求記号：4936／S19／2 資料番号：1109012961

ロコモ予防

・『寝たきりにならない簡単体操と食事法 100歳まで元気!』 アクティブシニア「食と栄養」研究会／監修 池田書店 (2014.11)

請求記号：4936／A7

資料番号：1108963180

・『一生、自分の足で歩く本 正しく歩く+足のちょいトレで万全』 坂詰真二／著 マキノ出版 (2014.11)

請求記号：4936／S19

資料番号：1108957323

・『ロコモ予防ヨガ体操 100歳まで動ける体を手に入れよう』 宇部実智子／著 日貿出版社 (2014.7)

請求記号：4983／U18

資料番号：1108842392

・『いますぐできるロコモ体操 肩・腰・ひざを強くする, ロコモティブシンドローム』 渡會公治／著 家の光協会 (2013.6)

請求記号：4936／W1／3

資料番号：1108828508

・『姿勢を変えてロコモ対策超入門』 中野ジェームズ修一／著 ニッポン放送 (2013.4)

請求記号：4983／N65

資料番号：1108826981

・『一生「寝たきり」にならない40の習慣』 佐々木信之／著 中経出版 (2013.3)

請求記号：4936／S14

資料番号：1108583624

かんたん体操

・『今から始める「寝たきりにならない体」のつくり方』 鄭雄一／著 三笠書房 (2013.5)

請求記号：4936／T11

資料番号：1108828474

・『1日10分! 「転ばない」「寝たきりにならない」体になる! 何歳から始めても遅くない! 骨と筋力を鍛える簡単トレーニング』 佐々木信之／著 世界文化社 (2013.4)

請求記号：4936／S14／2

資料番号：1108828425

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29年12月24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