

# 「知りたい！筋力アップ」



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29回のテーマは、「筋力アップ」です。

歳を重ねるにつれ、身体は衰えていきます。健康寿命をできるだけ延ばすためには、筋力低下を防ぐ運動習慣が大切です。

そこで今回は、簡単にできる筋力トレーニングや中高年向けの筋力アップについて知るための本50冊を集めた展示を行います。

**期間：令和元年11月6日（水）～令和2年1月13日（月）**

## かんたん筋トレ

・『ゆ〜っくり座れば、一生歩ける！ 毎日10回！』 野坂和則／著 日本文芸社  
(2019.7)

請求記号：4983／N96

資料番号：1110182886

・『しゃがむ力 スクワットで足腰がよみがえる』 中村考宏／著 晶文社 (2017.6)

請求記号：7807／N16／2

資料番号：1109809689

・『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／I3／11

資料番号：1109217321

## 中高年の筋トレ

・『一生自分の足で歩く！ぐら止め体操 膝や腰の痛みが消えて、ロコモにならない』 橋間誠／著 新潮社 (2016.9)

請求記号：4983／H71

資料番号：1109665610

・『一生歩ける！寝たきりにならないための「足腰力」』 野呂田秀夫／著 双葉社  
(2016.5)

請求記号：7807／N17

資料番号：1109515120

## 中高年の筋トレ

- ・『体を鍛え、心を整える50歳からの筋トレ・メソッド』 宮田みゆき／著 法研  
(2018.11)  
請求記号：7807／M17 資料番号：1110019245
- ・『人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ』 坂詰真二／著 山と溪谷社  
(2019.2)  
請求記号：7807／S14／7 資料番号：1110107636
- ・『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

## 高齢者の筋トレ・筋力アップの食生活

- ・『鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」 70歳、医師の僕がたどり着いた』 鎌田實／著 集英社 (2019.5)  
請求記号：4983／K63／4 資料番号：1110169909
- ・『椅子に腰かけたままででき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／S24 資料番号：1108862895
- ・『筋肉の栄養学 強いからだを作る食事術』 川端理香／著 朝日新聞出版 (2019.4)  
請求記号：4985／K169／4 資料番号：1110178918

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。



令和元年11月6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