

第23回健康講座

「認知症予防」

～リハレクしましょう～

「シニアのための筋力アップトレーニング」 黎明書房 369.2



無理なくできる筋トレを専門家のアドバイス、最新治療無理なくできる筋トレを効果別にイラストを交えて描かれています。

「認知症のベストチョイス」 主婦と生活社 493.7 二



予防に努める人たちの実例や無理なくできる筋トレを専門家のアドバイス、最新治療をたっぷり紹介します！

◇「一人でもできるリハビリテーション」

橋本圭司/著 法研 493.7/ハ

病院から退院した後も自宅で続けられるからだと心のトレーニング方法を紹介

◇「リハビリ介護入門」

野尻晋一/著 中央法規出版 369.2/リ

「してあげる」から「できない所をサポ-ト」に変える介護技術を解説。



◇「介護予防リハビリ体操大全集」 大田仁史/著 講談社 493.1/オ

寝たきりの人から、近所なら外出できる人どんな運動能力の人にも会う全434の体操をイラストで紹介。体操の目的・効用・体を動かす時のポイントや注意点を明確に表示。



図書館で健康づくり!

「健康支援コーナ」では、健康や医療に関する本やお持ち帰りいただけるパンフレット類をそろえて皆様をお待ちしています。

図書館では健康づくりを応援しています。



新居浜市立別子銅山記念図書館 開館時間 (火～土 9:00～19:00 日・祝 9:00～17:00)

住所: 新居浜市北新町 10-1 電話 0897-32-1911 F A X 0897-32-7007

ホームページ : <http://lib.city.niihama.lg.jp/>