

第28回健康講座(2016.2.18)

膝を治そう、旅行に行こう



年を重ねても元気に歩いて楽しみたい！！



膝の痛みは「まず自分で治す」が基本。痛みに効く「運動」を多数紹介し、生活上の工夫や進行期の手術選択のポイントなども紹介しています。

黒田栄史／著 法研

494.7/ク (健康支援)

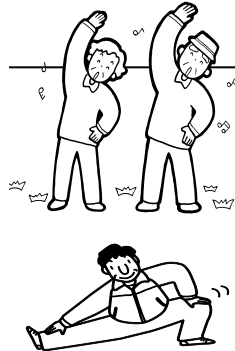


494.7/イ



494.7/ク (健康支援)

手術療法・保存療法などについて説明。
杉山肇／ほか著
法研 494.7/メ
(健康支援)



494.7/コ (健康支援)



494.7/ス (健康支援)



「図解中高年のひざの痛み」大森豪／著 保健同人社 494.7/オ

「新・ひざの痛い人が読む本」井上和彦／ほか著 講談社 494.7/イ

「あきらめないでひざの痛み」ジェリツ・セト 邦入／著 ラング ムウ講談社 493.6/セ

「歩いて治すひざの痛み」黒澤尚／著 講談社 494.7/ク

「腰・ひざの痛みを解消する」柳本繁／監修 法研 493.6/コ



781.4/オ

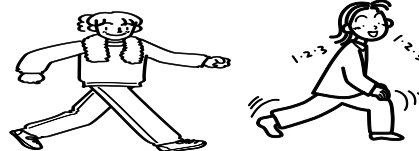


781.1/カ (健康支援)

正しい姿勢・歩行、筋トレ・ストレッチ、痛みの治療まで、イラストや図を多用して解説。

伊能良紀／著 秀和システム

491.3/イ (健康支援)



494.7/ヤ (健康支援)



★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までおたずねください★



新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL : 0897-32-1911

図書館の資料を活用して
健康づくり始めませんか？

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