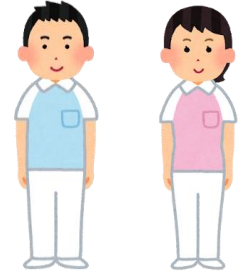


第35回健康講座(2019.6.6)

認知症予防について

～リハレクしましょ～



「認知症予防におすすめ
図書館利用術」015/ユ
ウォーキングを兼ねて図書
館へ。本を読み、様々な活
動に参加して脳をリフレッ
シュ。



「シニアの集団体操34 & 支援
6つの極意」369.2/サ
年齢や体力に違いがあっても、
みんな一緒に楽しく体操ができ
る！立ってでも座ってでもでき
る34の体操を紹介しています。

「ハッピーレクリエーション」 369.2/サ

家支援される側も、支援する
側も、いっしょに幸せになれ
る28のハッピーレクリエー
ションと楽しみ方を紹介して
います。



「歩活（ほかつ）のススメ」

498.3/カ
高齢者は自宅で転倒すると骨折
しやすいです。そのため歩活が大
切！自分の足で一生歩くために
必要な知識や予防を紹介。



「脳トレ体操&ストレッチ体操」369.2/サ



椅子に腰かけたままできて、高
価な運動器具や道具も一切使わ
ず、楽しく簡単にできる脳トレ
体操&ストレッチ体操をイラスト
で紹介しています。



「大腿骨を折らない体づくり」

493.1/ダ



筋肉の衰えが老化の最大の原因。
週3~5日で筋力アップが体感で
きる基本筋トレをはじめ、日常動
作筋トレ、若返る筋トレなどを写
真で紹介。



「シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操」493.1/シ

シニアこそ、体を鍛えよう！基
本の「筋トレ」から、好物を食
べ続けるための「ロトレ」、骨
を強くする「骨体操」まで、無
理なく取り組めるものを紹介。



「公園うんどうで寝たきりを防ぐ！」

493.1/コ

かんたんな「うんどう」で、健
康寿命を延ばし、寝たきりを防
ぐ！高齢者がコツコツ続けら
れ、習慣化できるものを紹介。



◆紹介した本は「健康支援コーナー」や医学の書架にあります。貸出中の場合は予約ができます◆

★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

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

図書館の資料を活用して
健康づくり始めませんか？