

第36回健康講座(2019.12.5)

ロコモを知って、伸ばそう健康寿命

～寝たきりを防ぎ、元気に歩く為に～



「すぐ役に立つ介護予防フィットネス」493.1/ス
ロコモティブシンドロームに対応したQOL向上運動・実践ガイド



「一生自分の足で歩く！ぐら止め体操」498/ハ
痛みの原因は「体の揺れ」。ぐらぐらの関節を安定させ、我慢できない痛みを取り除く、一日わずか数分のフィットネスを紹介。

「いますぐできるロコモ体操」 493.6/ワ

最新のスポーツ医学から考案されたロコモ体操を紹介するほか、ロコモの基礎知識なども説明する。



「100歳まで動ける体を手に入れようロコモ予防ヨガ体操」493/ウ

ロコモ予防トレーニングとヨガの呼吸法を組み合わせ、より効果的に運動器をケアする健康法を紹介する。



「ロコモにならないワン・ツー・スリー運動」 781/ミ



50歳からの健康人生の設計図を軸にするために、日常生活にも簡単に取り入れられ、短時間でできる運動を紹介する。



「80歳現役医師が教える！つまずかないカラダの動かし方」 493.1/ハ



転倒事故を防いで健康長寿！つまずきの原因から、つまずかないための予防トレーニング法、骨と筋肉を丈夫にする食事まで、イラストもまじえて丁寧に解説する。

「体のおとろえは、「足」から始まる」493.6/ワ

いつまでも若々しくいるには「足」の能力を保つことが不可欠。ロコモの予防法や対策トレーニングを紹介する。



「今日からできるロコモティブシンドローム対処法」493.8/キ

高齢化する日本を脅かすロコモに予防は早い者勝ち。ロコモ対策の第一人者が、健康寿命を延ばす方法を伝授する。



◆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？