

健康に暮らす 展示リスト



展示の本からいくつかをご紹介します

【体力づくり・食事で健康に】

資料名	著者	出版社・出版年	請求記号・資料コード	
筋肉の科学知識 体づくり編 (ニュートンムック)		ニュートンプレス 2021	S780.1/キ 104232285	
<p>最新の研究によると、高齢になっても筋肉は鍛えられることがわかってきました。この本には、筋肉の基礎知識のほか、科学的研究に基づく部位別筋トレ法や食事と筋肉の関係など新しい情報が盛りだくさんです。筋肉について学びながら、効果的なトレーニングを実践していきましょう。</p>				
シリコンバレー式自分を変える最強の食事	デイヴ・アスプリー	ダイヤモンド社 2015	H498.5/ア	103883872
<p>ダイエット本としてベストセラーになった本ですが、食べ方の知識を得ることができる一冊です。たべものの特徴を知って食べ方を意識することも、健康への第一歩かもしれません。</p>				
その運動、体を壊します。	田中 喜代次	SBクリエイティブ 2018	S780.1/タ	103564119
<p>健康維持のための運動なのに、かえって体を壊すことも珍しくありません。運動をする前に知っておきたい知識や持病がある人が運動するときの注意点など、わかりやすく解説しています。</p>				

【健康長寿のためのフレイル予防】 ※フレイル⇒年齢を重ね心身の活力が低下する状態のことです

資料名	著者	出版社・出版年	請求記号・資料コード	
家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島 研吾	法研 2021	H493.1/タ 103971788	
<p>転倒によるケガをきっかけに寝たきりになってしまうことは多いのではないのでしょうか。日頃から転倒しない身体をつくるために、簡単な体操を継続することは大切です。イラストを交えてわかりやすく紹介しています。楽しみながら、強い筋力や体幹を鍛えましょう。</p>				
シニアのための口腔ケア	岡田 弥生	梨の木舎 2018	H497.9/オ	103365062
<p>いつまでも健康な歯をもち、しっかり食べることは長生きの秘訣ですが、口腔ケアは歯磨きだけではありません。安全な嚥下(飲み込み)のための工夫や口内を清潔にするうがい、口の筋肉を鍛える運動など、オーラルフレイルに対応する51項目を紹介しています。</p>				

【健康診断であれっ?と思ったら】

資料名	著者	出版社・出版年	請求記号・資料コード	
ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本	和田 高士 / 監修	学研プラス 2018	H492.1/チ 103595429	
<p>健康診断で突然数値が上がった!...心配になりますよね。この本には、検査項目の判定基準一覧表があり、原因やどんな病気が考えられるのか、検査項目ごとにわかりやすく解説しています。まずは検査値を理解して、医師への相談・再検査・生活改善など早めの対応で病気を予防していきましょう。</p>				
病院の実力 2022 総合編	読売新聞医療部/編	読売新聞東京本社 2022	H498.1/ビ /22	104315234
<p>もしも病気が発見されたら、自分にあったより良い治療を受けたいものです。病気別の手術数など、最新の医療情報をまとめています。病院選びの指標としてお役立てください。</p>				