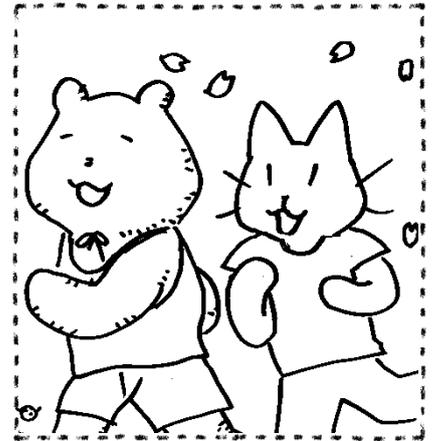


みえ生涯学習ネットワーク共催講座

いつまでも自分の足で歩ける 身体づくり

—イスに座って、かんたん足指&あたまの体操—



関連図書のご案内



	書名	著者名	出版社 出版年月	請求記号 資料番号
「弱る」前に知っておきたい	知られざる国民病「ロコモ症候群」	平石 貴久／著 ほか	小学館 2010.4	S493.6/t 116308685
	「ロコモ」をとめよう	松井 康素／著	国立長寿医療研究 センター 2015.3	493.6/r 116957457
	いますぐできるロコモ体操 介護に頼 らない身体をつくる	渡會 公治／著	家の光協会 2010.8	493.6/w 116345406
	サルコペニアがいろん	荒井 秀典／監 修	ライフサイエンス 出版 2017.7	493.1/s 117025270
	今日からできるフレイル対策 在宅 時代の落とし穴	飯島 勝矢／著	KADOKAWA 2020.8	493.1/i 117226829
簡単運動で、 動ける身体を保つ！	「足指」の力 体の不調がスッと消え る3分つま先立ち体操 腰痛・ひざ痛・ 頭痛から肩こり・慢性疲労まで	山田 真／著	コスモ 21 2021.4	498.3/y 117284125
	体のかたさも痛みも解決する！関節 可動域を広げる本	原 秀文／著	青春出版社 2020.6	492.7/1 117226811
	痛みやゆがみが解消する 20 秒スト レッチ 体がみるみるラクになる大人の ストレッチ	湯浅 景元／著	永岡書店 2013.10	781.4/1 116952607
	すぐ役に立つ介護予防フィットネス 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	石井 千恵／著	誠文堂新光社 2012.4	493.1/l 116598475
	スキマ体操大全 肩こり、腰痛、楽にな る～	金森 晃平／著	KADOKAWA 2020.5	498.3/k 117226910

	書名	著者名	出版社 出版年月	請求記号 資料番号
足・関節の痛みに負けない	なぜ痛い?どう治す?運動器疾患のメカニズムとリハビリテーション医療	相澤 純也/著 ほか	ナツメ社 2022.5	493.6/ナ 117254144
	よくわかる足部・足関節の動きとしくみ 「動き」と「痛み」のメカニズムを図解で学ぶ!	櫻井 亮輔/著	秀和システム 2018.10	491.1/サ 117128371
	変形性ひざ関節症 専門医と理学療法士が教えます	田代 俊之/著	ベースボール・マガジン社 2022.6	494.7/タ 117258574
	股関節痛の教科書 自分に合ったケアと治療法がわかる	齊藤 貴志/監修 ほか	池田書店 2022.8	494.7/リ 117262014
	変形性ひざ関節症の痛みが消える 4週間プログラム	黒田 恵美子/監修 ほか	主婦の友社 2020.6	494.7/ハ 117221424
元気に生きるために	老いない体のつくり方 1日1分で変わる!	仲野 孝明/著	有楽出版社 2012.11	498.3/ナ 116625302
	自律神経を整える「長生き呼吸法」	小林 弘幸/著	アスコム 2020.5	498.3/リ 117221713
	医師が教える!1分免疫エクササイズ 整形外科専門医が考えた最強のスクワット	陣 彦善/著	世界文化社 2020.9	498.3/ジ 117226936
	リハビリテーションのちから 病気・怪我からの復活、そして日常の運動へ	伊藤 宣/監修 ほか	ミネルヴァ書房 2024.6	494.7/リ 117352252
	人体の取扱説明書 科学的に正しい体の使い方と、トラブルへの対処法がわかる		ニュートンプレス 2022.10	D491.3/ジ 117341669

三重県立図書館からのご案内

<p> ご利用について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演会当日は、ご紹介している図書を図書館内でまとめて展示しています。ぜひお立ち寄りください。 ・お住まいの市町等に関わらず、どなたでもご利用いただけます。 ・お一人5冊まで、15日間、本と雑誌を借りられます。 ・借りた本は、県内の図書館等、67施設で返却できます。 ・インターネット申込で、最寄りの施設で本を受け取れます。 ・調べもののお手伝いをします。お気軽にご相談ください。 	<p> アクセス等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・所在地 レセプションルームから 徒歩1～2分 ・開館時間 9時から19時まで ・休館日 月曜(祝日の場合は、その直後の平日) 月末(土日祝日の場合は、その直前の平日) 年末年始 特別整理期間 ・お問い合わせ先 電話 059-233-1180 ・ホームページ https://www.library.pref.mie.lg.jp/ ・X(旧 Twitter) https://twitter.com/mie_pref_lib
---	--



三重県立図書館
レセプションルーム

