

## 〈スポーツで健康に！〉

オリンピックが始まりました。日本人選手の活躍を目にすると、よし、自分も！という気持ちになりませんか？適度な運動は生活習慣病の予防と改善に効果が期待できます。でも無理は禁物です。熱中症やけがに注意し、自分のペースでスポーツを始めてみませんか？



請求記号	書名	著者名	出版者	出版年
<b>健康とスポーツ</b>				
493.12/サカ	メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ	坂本 静男／編著	ナップ	2011
498.3/タナ	転ばない歩き方	田中 喜代次／著	マガジンハウス	2011
498.3/ミヤ	ウォーキングブック	宮下 充正／著	ブックハウス・エイチディ	2006
780.14/スキ	生涯スポーツの心理学	杉原 隆／編著	福村出版	2011
780.19/アヘ	これから健康とスポーツの科学	安部 孝／編	講談社	2010
780.19/キヨ	健康寿命をのばすための運動処方	清岡 智／著	学文社	2007
780.19/トク	健康・福祉と運動の科学	徳永 幹雄／編著	大学教育出版	2008
780.19/ニホ	中高年者の疾病予防・改善のための運動プログラム	日本体育協会／監修	ナップ	2010
780.19/ニホ	中高年者の元気長寿のための運動プログラム	日本体育協会／監修	ナップ	2010
780.19/ヒラ	現代人のからだと心の健康 運動の意義と応用	平木場 浩二／編	杏林書院	2006
780.19/ヤマ	疲れたときは、からだを動かす！	山本 利春／著	岩波書店	2006
780.19/ウス	高齢者・障害者のためのバリアフリースポーツ	臼井 永男／編著	サンウェイ出版	2007
<b>けがの予防と処置</b>				
780.19/オオ	スポーツファーストエイドマニュアル	太田 祥一／編著	文光堂	2007
780.19/オク	写真図解Jr.スポーツマッサージ	小倉 玲司／著	日東書院本社	2011
780.19/コヤ	子どものスポーツ障害とリハビリテーション	小山 郁／著	ラピュータ	2010
780.19/タカ	スポーツの傷害と障害をなくす	田神 一美／編著	筑波大学出版会	2009
780.19/フリ	スポーツマッサージ	S.フリツツ／著	西村書店	2010
780.19/マク	テーピングテクニック	ローズ・マクドナルド／編集	ガイアブックス	2011
<b>スポーツ栄養学</b>				
498.3/モリ	食事・運動・病気の理解から始める健康づくり	森 俊輔／共著	金原出版	2003
780.19/アテ	中高生のお母さんを応援するにじ色式部活レシピ	アーナプロジェクト／編	西日本出版社	2008
780.19/オカ	市民からアスリートまでのスポーツ栄養学	岡村 浩嗣／編著	八千代出版	2011
780.19/コハ	スポーツ栄養士のキッチンから	こばた てるみ／著	日本医療企画	2011
780.19/ナル	スポーツフルコース・レシピ	成瀬 紀子／著	新紀元社	2008
780.19/ニホ	アスリートのための栄養・食事ガイド	日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会／監修	第一出版	2006
780.19/ハカ	からだづくりのための栄養と運動	芳賀 優光／著	ナップ	2011
780.19/ヤク	それいけ！子どものスポーツ栄養学	矢口 友理／著	健学社	2009
<b>ドーピングについて</b>				
780.19/タカ	よくわかるドーピングの検査と実際	多田 光毅／著	秀和システム	2010
780.19/ニホ	JPNドーピング・データベース	日本体育協会／監修	じほう	2010
Z33/89	週刊／東洋経済 6380号 特集 五輪×スポーツ大解剖		東洋経済新報社	2012.3.15
Z78/5	体育の科学 57巻11号 特集 アンチドーピング活動とスポーツ		杏林書院	2011.11
Z78/5	体育の科学 59巻4号 特集 スポーツドクターとアスリート		杏林書院	2009.4

\* インターネット情報は裏面をご覧ください。

## 【インターネット情報】

- ・健康ネット [公益財団法人 健康・体力づくり事業財団] <http://www.health-net.or.jp/>  
運動不足度チェックや体力年齢チェックで自分の体を知ることから、健康維持のための運動の方法を解説しています。
- ・e-ヘルスネット [厚生労働省] <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>  
各分野の専門家が一般向けに健康情報をわかりやすく解説しています。健康用語を調べることもできます。
- ・健康長寿ネット [公益財団法人長寿科学振興財団] <http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu00000100/hpg00000002.htm>  
健康、長寿、高齢者への医療、リハビリテーション、介護などに関する正確な情報が幅広く集められています。

# まちの保健室



**健康に関するご心配はありますか？  
お困り事はありますか？  
看護職に相談できます。  
どうぞお気軽にご相談下さい。**

日時：8月28日(火) 10月23日(火) 11月27日(火)  
9時30分～11時30分

場所：静岡県立中央図書館

内容：簡単健康チェック（血圧測定・体脂肪測定等）  
健康相談（栄養相談・介護相談・受診相談等）  
進路相談（看護職になるには等）

主催：(社) 静岡県看護協会 静岡地区支部

問合せ：054-202-1750

