



# ＜ 運動 と 健康 ＞

「ロコモティブ・シンドローム(通称:ロコモ)」という言葉をご存知ですか?運動器の働きが衰えて移動機能に障害をきたした状態のことをいいます。この状態が進行すると介護が必要になるリスクが高くなりますが、「ロコモ」は適切な運動で予防・改善できるとされています。

朝晩すっかり涼しくなり、スポーツをするのに良い季節になりました。健康のために、趣味として、身体を動かしてみませんか?

## 1 運動で健康な体をつくる まずは無理のない軽い運動から

請求記号 : 498.3 781 など

キーワード : 体操、ストレッチ、エクササイズ など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.18 ク	また立てる・また歩ける 寝たきりの人でもできる「足腰体操」イラスト版健康ライブラリー	黒澤 尚/ 著	講談社	2013.8
498.3 ク	50代からの体力アップ・トレーニング術 病気になる体をつくる!	武田 寛行 /著	かんき出版	2006.3
498.3 ハ	100歳まで歩ける脚づくり 病院で治す・自分でよくするシリーズ別冊	林 泰史/ 著	メディカルトリビューン	2013.10
498.3 ミ	ノルディックウォーキング 効果的な健康運動	三浦 望慶 /編著	アイオーエム	2015.9
781.4 サル	実践ピラティス しなやかで強い体をつくる 美容と健康に効果的 Natural Health シリーズ	サリー・サー ル/共著	ガイアブックス	2010.10
781.4 タ	ストレッチ・メソッド 5つのコツでもっと伸びる体が変わる	谷本 道哉 /著	高橋書店	2008.11
Z78 5	体育の科学65巻6号 特集:ストレッチングの効果を考える		杏林書院	2015.6



## 2 運動と病気 運動で病気を予防する・治す

請求記号：493.1 780.19 など

キーワード：運動療法、リハビリ、トレーニング など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
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	ナッパ	2011.11
493.18 イシ	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
493.18 イシ	すぐ役に立つ脳と心の介護予防フィットネス 高齢期の認知機能・うつに対応した QOL 向上運動・実践ガイド	石井 千恵 ／著	誠文堂新 光社	2015.4
493.18 シマ	サルコペニアと運動 エビデンスと実践	島田 裕之 ／編	医歯薬出 版	2014.5
493.23 アタ	動いて治そう心臓病	安達 仁 ／著	中外医学 社	2011.5
493.18 クス	栄養・運動で予防するサルコペニア	葛谷 雅文 ／編集	医歯薬出 版	2013.2
493.6 ナカ	今日からできるロコモティブシンドローム対処法	中村 耕三 ／監修	講談社	2013.9
493.6 ナカ	実践!ロコモティブシンドローム リハ・ケアスタッフ必携	中村 耕三 ／著	三輪書店	2014.4
493.6 ヒラ	知られざる国民病「ロコモ症候群」 小学館 101 新書 073	平石 貴久 ／著	小学館	2010.4
493.6 マツ	「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
Z49 22	日本医師会雑誌144巻特別号(1) 特集:ロコモティブシンドロームのすべて		日本医師 会	2015.6
Z78 46	臨床スポーツ医学第32巻3号 特集:ロコモティブシンドロームをめぐる最新の動向		文光堂	2015.3

## 3 スポーツと栄養 食事からスポーツする体をつくる

請求記号：780.19 など

キーワード：スポーツ栄養学・競技名&レシピ など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
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	アテナプロ ジェクト／編	西日本出 版社	2008.5
780.19 カワ	スポーツ選手の完全食事メニュー プロも実践 400 レシピ	川端 理香 ／監修	西東社	2008.1
780.19 カワ	10代スポーツ選手の栄養と食事 勝てるカラダをつくる!	川端 理香 ／監修	大泉書店	2009.7

780.19 コク	JISS 国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ 日本のトップアスリートを支えるバランスごはん 115	国立スポーツ科学 センター／著	主婦と生 活社	2012.5
780.19 コハ	スポーツ栄養士のキッチンから アスリート・ジュニアのための絶品レシピ	こばた てる み／著	日本医療 企画	2011.7
780.19 メイ	強い体をつくる部活ごはん 練習が身につく!試合で実力が発揮できる!	明治スポーツ栄養マーケ ティング部／監修	文化学園文 化出版局	2014.5
780.19 ヨシ	筋力向上のための一週間献立集 アスリート食堂	吉谷 佳代 ／著	文光堂	2011.9

#### 4 スポーツとケガ・障害 ケガ等の予防と応急処置方法、治療について

請求記号：780.19 など

キーワード：スポーツ医学・リハビリテーション・マッサージ・疾患名 など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
780.19 タナ	こどものスポーツ外来 親もナットク!このケア・この説明	田中 康仁 ／編集	全日本病 院出版会	2015.5
780.19 キテ	錯覚のスポーツ身体学	木寺 英史 ／著	東京堂出 版	2014.7
780.19 コク	図解スポーツコンディショニングの基礎理論	国際スポーツ医科 学研究所／監修	西東社	2013.10
780.19 コハ	女性アスリートのための傷害予防トレーニング	小林 直行 ／編著	医歯薬出 版	2013.10
780.19 コヤ	スポーツ傷害とリハビリテーション “重症度”と“時間経過”に応じたリハビリ・プログラム 40	小山 郁 ／著	体育とスポ ーツ出版社	2013.12
780.19 ミツ	基礎から学ぶ!スポーツマッサージ	溝口 秀雪 ／編著	ベースボール・ マガジン社	2010.6
780.19 ヤマ	防ごう!治そう!スポーツのケガ予防と応急処置	山本 利春 ／著	河出書房 新社	2012.5
780.19 ヨク	よくわかるスポーツ貧血 貧血は身近なスポーツ障 害 B.B.MOOK1136		ベースボール・ マガジン社	2014.12
Z78 5	臨床スポーツ医学第 32 巻 4 号 特集:小児スポーツ障害の治療と予防		文光堂	2015.4

## 5 かっこいい体を目指す 筋肉をつけるために

請求記号：780.7 など

キーワード：筋力トレーニング など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
780.7 アル	これなら続く!考える筋トレ	有賀 誠司/著	岩波書店	2009.10
780.7 イシ	筋を鍛える ヒトはトレーニングによってどう変わるのか?	石井 直方/著	講談社	2009.9
780.7 タニ	使える筋肉・使えない筋肉 実技編 強くて使える筋肉をつくるトレーニング法 120	谷本 道哉/著	ベースボール・ マガジン社	2008.3
780.7 タニ	筋トレまるわかり大事典	谷本 道哉/著	ベースボール・ マガジン社	2010.6
780.7 ハタ	女性アスリート専用トレーニング スポーツに特化したカラダを作り上げる	籾智 健/監修	スタジオタック クリエイティブ	2012.12

### 【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/>

運動不足度診断や体力年齢診断で自分の状態を知った上で、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]

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

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/menu000000100/hpg000000002.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。

#### ・国立スポーツ科学センター ウェブサイト

<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/>

国立スポーツ科学センターとは、オリンピック選手をはじめとするトップアスリートをサポートするスポーツ医・科学の研究機関です。

「知る・学ぶ」のページにある「アスリートのわいわいレシピ」のコーナーでは、アスリートや運動選手におすすめの食事レシピが紹介されています。

