

これから始める健康法

愛媛県立図書館医療健康情報コーナー展示

<令和元年11月30日から令和2年1月30日まで>



健康で自立した生活を送ることのできる期間を

「健康寿命」といいます。

日本人の健康寿命は、男性で72.14歳、女性で74.79歳で、

近年伸びる傾向にあります(平成28年現在)。

健康であるために、食事に気をつけたり、運動を取り入れたり、

頭を使ったり、何か始めてみませんか?

ストレスをためないことも、大切です。

※参考:健康長寿ネット(公益振興財団長寿科学振興財団)

掲載している資料は、この分野の所蔵資料の一部です。

No.	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
1	認知症予防におすすめ図書館利用術	結城 俊也/著	日外アソシエーツ	2017.1	015-ユト-2017
2	認知症予防におすすめ図書館利用術 2	結城 俊也/著	日外アソシエーツ	2018.6	015-ユト2-2018
3	認知症予防におすすめ図書館利用術 3	結城 俊也/著	日外アソシエーツ	2019.6	015-ユト3-2019
4	自分でできる!筋膜リリースパーフェクトガイド	竹井 仁/著	自由国民社	2016.6	L492.5-タヒ-2016
5	70歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵 修一/編著	法研	2017.10	493.18-オシ-2017
6	100歳まで元気でいるための歩き方&杖の使い方	西野 英行/著	翔泳社	2017.9	493.18-ニヒ-2017
7	80歳現役医師が教える!つまづかないカラダの動かし方	林 泰史/監修	日東書院本社	2019.8	493.18-ハチ-2019
8	「ゴースト血管」に効く!1分かかと上げ下げ	伊賀瀬 道也/著	河出書房新社	2018.8	L498.3-イミ-2018
9	医師が教えるゼロポジ座り	中村 格子/著	講談社	2019.1	498.3-ナカ-2019
10	はたらく人のコンディショニング事典	岩崎 一郎/監修	クロスメディア・パブリッシング	2015.12	498.3-ハタ-2015
11	疲労回復ストレッチ	小林 邦之/監修	成美堂出版	2019.3	498.3-ヒロ-2019
12	老筋トレ	枝光 聖人/監修	法研	2019.8	498.3-ロウ-2019
13	スポーツ吹矢の世界へ、ようこそ!	中村 一磨呂/著	ダイセイコー	2016.5	498.34-ナカ-2016
14	長友佑都のヨガ友	長友 佑都/著	飛鳥新社	2016.12	L498.34-ナユ-2016
15	メディカルヨガ	新見 正則/著	新興医学出版社	2017.4	498.34-ニマ-2017
16	あろは~呼吸法	橋本 雅子/著	PHP研究所	2017.8	L498.34-ハマ-2017
17	200のポーズがわかるYOGA図鑑	三和 由香利/著	高橋書店	2019.7	498.34-ミュ-2019
18	笑いの奇跡	チーム笑福/著	ベースボール・マガジン社	2018.3	498.34-ワラ-2018
19	睡眠学の権威が解き明かす眠りの新常識	内山 真/著	KADOKAWA	2018.3	498.36-ウマ-2018
20	枕と寝具の科学	久保田 博南/著	日刊工業新聞社	2017.3	498.36-クヒ-2017
21	睡眠(ねむり)のなぜ?に答える本	大川 匡子/監修	ライフ・サイエンス	2019.1	498.36-ネム-2019
22	一流の睡眠	裴 英洙/著	ダイヤモンド社	2016.8	498.36-ハエ-2016
23	人生100年の習慣	NHKスペシャル取材班/著	講談社	2018.1	498.38-ジン-2018
24	100歳夫婦力!	本岡 典子/著	中央公論新社	2016.1	498.38-モノ-2016
25	レジリエンスとは何か	枝廣 淳子/著	東洋経済新報社	2015.3	498.39-エジ-2015
26	マインドフルネスのすべて	SUSAN L.SMALLEY/[著]	丸善出版	2016.12	498.39-ス-2016
27	ストレスに強い人になれる本	宮田 雄吾/著	日本評論社	2019.7	498.39-ミュ-2019
28	疲れにくい体をつくる疲れにくい食事	柏原 ゆきよ/著	PHP研究所	2019.1	498.58-カユ-2019
29	東北大学日本食プロジェクト研究室の簡単いきいきレシピ	都築 毅/監修	世界文化社	2018.5	498.58-トウ-2018
30	長友佑都のファットアダプト食事法	長友 佑都/著	幻冬舎	2019.6	L498.58-ナユ-2019