

# エクササイズの本リスト

※資料は貸出中の場合があります

## 認知症予防や腰痛改善の簡単エクササイズ

『認知症予防の簡単エクササイズ』島田裕之監修 NHK出版 2014年

認知症予防のための簡単なエクササイズが紹介されています。認知症予防の他、体のどの部分に効く運動なのかも理解することができます。また、認知症という病気や運動と認知機能アップの関係について、専門医がわかりやすく解説しています。

『健康ストレッチ&エクササイズ』小山勝弘著 大泉書店 2010年

家事をしながらできる生活ストレッチ&エクササイズ、基本的なエクササイズ、若さを保つエクササイズの3章構成で継続できるストレッチ方法を紹介しています。認知症予防の他、アンチエイジングについても触れられています。

『ストレッチまるわかり大事典』

長畑芳仁著 ベースボール・マガジン社 2011年

ストレッチの基礎知識や実践について100のQ&Aで学ぶことができます。「ストレッチのしくみ」「ストレッチの歴史」「高齢者がストレッチをするときの注意点」など、説明に利用できそうな内容がたくさん詰まった1冊です。

『脳を鍛えるには運動しかない!』

ジョン J. レイティ著 エリック・ハイガーマン著 日本放送出版協会 2009年

運動をするとストレスやうつが抑えられる、運動する人は癌にかかりにくい、運動を続けると認知症になる確率が減る…運動と脳との関係を科学的に解明した1冊。運動によって賢く老いるためのノウハウがわかります。

その他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください!

