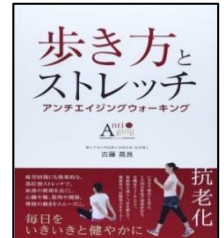


県立図書館のくらしと仕事の困りごとサポート《ブックリストNO.13》

運動・ストレッチ

書名: [歩き方とストレッチ](#)
 著者: 古藤高良 資料ID: 1007174632 請求記号: 498.35/ko94
 出版社: 滋慶出版/土屋書店 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: ウォーキングとストレッチで気軽にアンチエイジング! 心身ともに若々しく健康でいられるように、正しい歩き方とストレッチを写真で紹介しします。健康になるためのヒント、体質改善ウォーキングプログラムも掲載。



書名: [椅子に腰かけたままできるシニアのための脳トレ体操&ストレッチ体操](#)
 著者: 斎藤道雄 資料ID: 1007760406 請求記号: 369.263/SA25
 出版社: 黎明書房 出版年: 2015 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: 椅子に腰かけたままできて、高価な運動器具や道具も一切使わず、要介護レベルのシニアにも楽しく簡単にできる脳トレ体操&ストレッチ体操をイラストとともに紹介。介護現場でそのまま使える、セリフ仕立てのコツバがけも掲載。



書名: [中高年のスロトレ 決定版](#)
 著者: 石井直方 資料ID: 1007496134 請求記号: 780.7/I75
 出版社: 日東書院本社 出版年: 2015 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: 1日15分、足腰・体幹を鍛えて若返る! 動きはゆっくり、でもしっかりと効く、中高年世代のための「スロートレーニング」を紹介します。ロコモ度テスト、スロトレ&ウォーキング記録ノートなども収録。



書名: [ポジティブ脳に切り替えるストレッチ うつ・不安に克つテクニック](#)
 著者: 永松俊哉 資料ID: 1007448515 請求記号: 498.39/N15
 出版社: メディカルトリビューン 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: 運動をすることが心の状態にどのように影響するのか、運動しないことによって心がどうなっていくのかを、科学的な視点で解説した上で、運動がもたらす心への効果を説明する。心に効く運動・ストレッチの具体的な方法も示す。



書名: [体がキレイになるリンパストレッチ たった10秒で毒を出す!](#)
 著者: 加藤雅俊 資料ID: 1007063827 請求記号: 492.75/KA86
 出版社: 日本文芸社 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: リンパストレッチによる「毒出し」を行えば、余分なぜい肉が落ちるだけでなく、体の不調も改善し、心までイキイキと疲れ知らずになっていきます。リンパのパイオニアが、毒がもたらす不調別にストレッチを写真解説します。



書名: [<健康>コアストレッチ 痛み・こり・むくみが解消](#)
 著者: Dr.ストレッチ 資料ID: 1007173287 請求記号: 498.3/KE45
 出版社: 池田書店 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
 内容: 身体のコア(芯)までしっかりストレッチして柔軟性を高めると、こりや冷えなどが改善します。ストレッチ専門家が、首のこり、猫背、腰痛予防、X脚・O脚などに効果的なストレッチを、写真で紹介しします。



書名: 脳と体が若返る!アンチエイジング・マルチストレッチ 時短!!一度に数か所の刺激で体中を活性化!
著者: リュウサキタツヤ 資料ID: 1007764846 請求記号: 498.38/R98
出版社: コスミック出版 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
内容: ワンポーズで全身の多くの筋肉を伸ばし、短時間で柔軟性を得ることができるマルチストレッチを写真で紹介。肩こりや腰痛など症状・状況別メニューも収録。ストレッチの動画を収録したDVD付き。



書名: 「背中呼吸」で体は老けない!疲れない!
著者: 片平悦子 資料ID: 1007411703 請求記号: 498.34/KA81
出版社: 講談社 出版年: 2014 配架区分: シニアサポートコーナー
内容: 胸式呼吸でも、腹式呼吸でもない、第3の呼吸法「背中呼吸」。簡単かつ確実に理想的な体幹部をつくり上げることができる、画期的な健康法をイラストを交えて紹介する。



書名: 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
著者: 石井直方 資料ID: 1007835455 請求記号: 781.4/TA88
出版社: 高橋書店 出版年: 2015 配架区分: 一般閲覧室
内容: 筋肉がよく伸びるストレッチの5つのコツを紹介。筋肉の図解、伸ばすメリット、NGポイントなどを示した部位別ストレッチやダイナミックストレッチのほか、肩こり、腰痛、運動不足など悩み別メニューも収録。



県立図書館の利用案内

- ★紹介している図書以外にも、多くの関連資料を所蔵し、貸出しています。
- ★判例タイムス・ジュリストなどの判例雑誌、法令・判例データベースや、沖縄タイムス・琉球新報、朝日新聞、読売新聞、日本経済新聞などの新聞データベースを利用することができます。
- ★貸出中の図書については、ホームページから予約することができます。(県立図書館利用者カード保持者のみ)
- ★当館で未所蔵の資料は、購入または他の図書館から借用して提供しています。(リクエスト・相互貸借サービス)

相談窓口の御案内

●「公益財団法人 沖縄県体育協会」

TEL098-857-0017 午前9:00～午後21:00まで ※毎週月曜日は休み <http://www.okinawakentaikyo.com>

●「NPO法人那覇市体育協会」2002年に沖縄県内の体育協会ですべて初めてNPO法人を取得し、地域に根ざした生涯スポーツの普及活動を行っています。

TEL098-853-6979 午前9:00～20:00 ※第2・第4火曜日は休み <http://nahataikyo.com>

●「NPO法人日本健康運動指導士会 沖縄支部」

私たち、NPO法人日本健康運動指導士会は主に健康運動指導士・健康運動実践指導者で構成されています。私たちは、皆さまを理想的な健康状態へ導く、健康保持・増進のための指導者(コーチ)の集合体です。

TEL098-939-4026 月～金・午前8:00～17:00 土・午前8:00～12:00 (※4月・5月・6月を除く第2土曜日は休み)

沖縄県立図書館

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮1-2-16 TEL 098-834-1218 FAX 098-834-8157

開館時間 平日 9:00～19:00 土日 9:00～17:00 休館日 火曜日、祝日、特別整理期間など

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。