

江古田図書館個性づくりテーマ展示 第18回

体幹を鍛えよう

～カラダを中心から強くする～

誰でも、いつまでも、若々しく元気な身体でいたい。
そのためには、適度な運動が必要です。

忙しい現代社会において、私達は運動不足になりがちです。
自覚はしていても、なかなか始める機会がないという人も多いと思います。

運動不足になると、どんなことがおこるのでしょうか？
筋力や体力が落ち、疲れやすく、代謝が悪くなり、老化がすすんでいきます。

では、どこの部分をどう鍛えていけばいいのでしょうか？

そこで、重要なのがカラダの中心部分となる「体幹」です。
「体幹」が鍛えられると、効果的に健康なカラダが作ることができるのです。
今回は、「体幹」から鍛えるということに焦点を置きました。
カラダの中心を強くして、健康なカラダ作りを目指していきましょう。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2014年4月26日（土）～6月26日（木）

お問い合わせ先：江古田図書館

住所：中野区江古田2-1-11 電話03-3319-9301



「体幹」について知る

「体幹」とは、カラダの中心部分、主に胴体部分のことを指すとされています。「体幹を鍛える」ということは、胴体部分を鍛える、腹筋や背筋を鍛えるということになります。

「体幹を鍛える」のに適している運動は、ヨガやピラティス、水中ウォーキング等、低負荷でゆっくりとした動きのものが多く、簡単で続けやすいとされています。

「体幹」を鍛えることで、筋力バランスが改善され、姿勢やスタイルが良くなる、血行が良くなり基礎代謝が上がる、そのため病気になりづらいカラダ作りが期待できます。カラダにとってはいいことづくしのため、鍛えて損はありません。



「体幹」を鍛える

「体幹」を鍛えると、どんなメリットがあるのでしょうか？ また、「体幹」を鍛えるためには、どんな運動が向いているのでしょうか？「体幹」を詳しく知り、鍛えることでどんな効果があるのかを知りたい方にオススメです。

『「体幹」を鍛えるとなぜいいのか？』

木場 克己

PHP研究所(781.4 コ)

体幹を鍛える前に「体幹」についての知識を深め、鍛えることの目的や意図等が紹介されています。

鍛えることで、どんな効果を及ぼすか、カラダに対するメリットを説明している他、簡単にできる体幹トレーニングがわかりやすく掲載されています。

リラックスしながら鍛える

「鍛える」って大変そう、スポーツはちょっと…という方でも大丈夫。
「体幹」は、リラックスしながらでも鍛えることができます。

『体ほぐしヨガ こわばったカラダをゆるめて体幹を鍛える』

R I E 洋泉社 (498.3カ)

体が硬い人でもできる、ゆるめて鍛える「体ほぐしヨガ」です。
椅子を使ったり、ベルトを使って、無理なく気持ちよく、体幹を鍛えていきます。
骨盤からゆっくりほぐして、しなやかで強靱なカラダ作りをサポートします。
心とカラダをリセットして、ゆっくり鍛えていきましょう。



『照ちゃん流健康ヨガ体操 体が硬くても痛みがあってもできる!』

山本 照代 講談社 (498.3カ)

整体師が教える、大人のための簡単ヨガです。
1日1ポーズでも十分鍛えることが可能です。「寝たきりにならないための簡単関節ほぐし」「お悩み別健康ヨガ体操」等、カラダに痛みがあっても、無理なくできる照ちゃん流健康ヨガ体操です。



『寝たきりにならないテレビ観ながらゴロ寝しながら無理なく筋力づくり 60歳からはじめる健康法』

周東 寛 コスモ21 (498.3シ)

60歳からでも、無理なく続けやすい筋力づくりが紹介されています。
テレビを観ながら、ゴロ寝しながら、日々の生活で当たり前に行っている動作と組み合わせて行う筋力づくりです。





体の改善をめざして鍛える



腰痛や肩こり、関節の痛みなど、体に不調を感じている方、様々な症状を改善したいという方にオススメです。

『からだ改善エクササイズ 医学博士が正しく教える』小山 勝弘 マキノ出版(493.6 ナ)

気になる不調を改善させる簡単なエクササイズやストレッチを紹介しています。腰痛、肩こり、不眠、冷え性、便秘など、それぞれのカラダの不調に合わせ、1日3分で効果が実感できる簡単なストレッチ法が満載です。

『本気で治す！腰痛 体幹を整え、ひざ痛も治す！』長岡 隆志 自由国民社(493.6 ナ)

理学療法士のリハビリ実技をアレンジした、一人でできるエクササイズ集です。腰やひざ、関節痛や、ひどい肩こりにお悩みの人に向けた治療法が紹介されています。また、ひざ痛は特に女性に多いとされています。まだ痛くない人にも予防としてオススメです。



効果的に鍛える



ただ鍛えるだけでなく、アスリートのように無駄のないキレのあるカラダを手に入れたい方、身体機能の向上を目指したい方にオススメです。

『「ゆるトレ」メソッド 大きな筋肉・体幹の筋肉を効果的に鍛える』

森 俊憲 PHP研究所(780.7 モ)

体幹に関わる筋肉を効果的に鍛える方法が紹介されています。効率よくカラダをギュッと引き締めて、カッコいいカラダへ近づいていきましょう。

『体幹力を身に付けるコア・ストレッチ 体幹力+柔軟性=運動パフォーマンスUP！！』

木場 克己 成美堂出版(781.4 コ)

アスリートにとってだけでなく、私達にもストレッチをした方が良い理由が記載されています。首～肩、腰～股関節、等、部位別にストレッチ方法を紹介しています。



テーマ展示図書リスト



『体幹を鍛えよう』

書名	著者	出版社	請求記号
体幹を鍛えれば腰痛は治せる	佐藤 秀樹 木場 克己	PHP研究所	493.6 サ
人体美学	井本 邦昭	マイナビ	495 イ
100歳まで元気に歩ける 体づくり「75のコツ」	大江 隆史、他 ／監修	主婦と生活社	496.3 ヒ
疲れしない身体（からだ） の作り方	小笠原 清基	アスペクト	498.3 オ
100歳まで寝たきりになら ないアンチエイジング・ヨガ	くらもと えりこ	マキノ出版	498.3 ク
月ヨガ	島本 麻衣子	講談社	498.3 シ
60歳からはじめる 寝たきりにならない超簡単 筋力づくり	周東 寛	コスモ21	498.3 シ
ほぐしヨガプログラム	山本 俊朗／監修	成美堂出版	498.3 ホ
深堀真由美のナチュラル・ ボディヨガ	深堀 真由美	永岡書店	498.3 フ
20歳若返る筋トレ	坂詰 真二	小学館	780.7 サ



今回、紹介している本は、すべて江古田図書館に所蔵しています。

「体幹」について詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみよう

体幹・インナーマッスル・ヨガ・ピラティス・体幹トレーニング・コアトレーニング・深層筋・筋トレ・体幹筋・ストレッチ・有酸素運動・体操・水中運動・ウォーキング

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
492.7	臨床医学	498	予防医学	498.3	健康法	780	スポーツ

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。

また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索

聞蔵Ⅱ 1945年から当日までの朝日新聞の全文検索

日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索

マガジンプラス 1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

健康基準のための運動基準について調べることができます。

◎NHK健康ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

サイト内検索で過去に放送された情報を見ることができます。



江古田図書館 TOPICS

江古田図書館は「健康・医療 ～いきいき健康づくりを支援する～」をテーマにしており、約2カ月ごとに新たなテーマ展示を行っています。

今回は「**体幹を鍛えよう**」をテーマにしました。

普段から運動はしていますか？ 筋肉は落ちていませんか？

日々、何もせずに過ごしていても、筋肉や基礎代謝は加齢とともに、減っていくそうです。筋肉が減ることで、体力が落ち、基礎代謝が減ることで、色々な機能が低下していきます。

カラダの中心である「**体幹**」が衰えると、ただ疲れやすくなるだけではないのです。なかなか回復しづらい身体になっていってしまいます。

普段から運動をしていれば、そんな心配はありません。

ちょっとした合間に、短時間でできる運動やエクササイズを行い、大事な「**体幹**」を鍛え、病気になりづらい体をつくっていきましょう。

みなさんがいつまでも、若々しく、健康でありますように。

さて、次回はどんな「健康・医療」に関する展示になるのか、どうぞおたのしみに！



江古田図書館では、「**江古田を元気に!**」を合言葉に『健康・医療情報コーナー』作りに取り組んでいます。

コーナーでは、今までのバックナンバーや、健康・医療に関する様々な情報を提供しています。ぜひ、お立ちよりください！



NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014