

第42回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

スポーツと健康



日常的に運動をしたり、スポーツを楽しんだりしていますか？

運動、スポーツが健康にいいとはよく言われますが、実際にどんな効果があるのか、自分に合っているスポーツは何かなど、意外と知らないことも多いのでは？

今回は「スポーツと健康」についての資料を紹介します。

楽しい運動習慣を手に入れて、毎日元気に過ごしましょう！



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：2018年4月28日（土）～2018年6月28日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)



運動の効果



運動不足がもたらすもの

健康を維持するための基本は、「食事」、「睡眠」、そして「運動」の三つだと言われています。その中でも特に運動は、意識しないとどうしても不足しがちです。

関節や筋肉などの運動器は、使わなければ徐々に機能が落ちていきます。要介護となる原因として、関節疾患や骨折・転倒がありますが、これらの危険は、運動器の機能低下によって、起きる可能性が高くなります。

予防のためには習慣的な運動を続けていくことが一番です。運動で関節や筋肉を保つことで、将来的なリスクを軽くすることができます。

平均寿命が延びてきている昨今、介護などに頼らず生活できる期間、いわゆる健康寿命に注目が集まっています。運動、スポーツで健康寿命を延ばしましょう！

運動不足



運動器の機能低下
転倒や関節疾患の危険



要介護となる
リスクが！



運動効果は頭にも！

運動の効果は、運動器の機能を維持し、生活習慣病などを予防するだけではありません。運動をする人は、しない人と比較して、認知能力や記憶力がより維持されているという研究結果が報告されています。

落ちていた脳の機能が、継続的な運動によって改善された、という研究結果もあり、認知能力の低下や、アルツハイマー病のリスクを低減するためには、運動が大きな役割を果たすのだと考えられています。

高血糖の人は 特に運動、スポーツを！

高血糖の人は、認知症になりやすいと言われています。

原因は二つあり、一つは体内のたんぱく質が糖と結合して、脳の血流を阻害してしまうから。そしてもう一つ、体内には、アルツハイマー病を引き起こす異常たんぱく質を分解する酵素があるのですが、この酵素は血糖値を下げる役割も兼任しています。血糖値を下げるためにこの酵素が多く使われていると、その分異常たんぱく質を分解する機能が落ちてしまい、アルツハイマー病にかかるリスクが上昇するのだと考えられています。



スポーツを楽しもう！

始める前の準備

・ウォーキング

まずはシューズ選びから。長距離を歩く場合は、つま先に余裕がある靴を選びます。靴紐をきつく締めすぎると足の血管がうっ血を起こすので気をつけましょう。歩く際の姿勢も大切です。猫背やがに股など、正しくない姿勢で歩くと、無駄な力が入り、疲れやすくなってしまいます。

・登山、トレッキング

安全に登るためにも、装備や準備をしっかりと行います。防水、防寒具を用意し、滑りにくい登山用の靴を履いていきましょう。ルートやその日の天気などを事前に調べておいて、念の為、周囲の人に、どの山にどういうルートで登るのかを伝えておくと安心です。

・準備運動、ストレッチ

運動前後のストレッチは忘れずに。無理に伸ばしたりはせず、痛まない程度で行うようにします。またストレッチと一口に言っても、運動前のウォームアップと運動後の整理運動は別物です。運動前は、動きの中に反動をつけて筋肉を伸ばしていく動的ストレッチが効果的。運動後に行うのは静的ストレッチで、こちらは筋肉の緊張やコリをゆっくりとほぐすためのものです。

中野区のスポーツ施設を紹介します。

哲学堂運動施設

哲学堂公園の中にある運動施設です。野球場、テニスコート、弓道場があり、登録することで利用が可能です。公園内の散策もオススメ！

平和の森公園

小中学生優先のスポーツ広場があります。公園内にはジョギングコースがあるほか、様々な運動ができる、トリムの広場という場所もあります。

鷺宮体育館

体育館とプールがあり、一般開放の時間帯であれば、誰でも利用が可能です。体育館ではバドミントン、バレー、卓球などのスポーツが楽しめます。ヨガや水泳など、有料の教室も開催しています。

参考文献：『歩く、走る！のばせ健康寿命』太田 篤胤／著 E-lock.plannig
『体幹ウォーキング』金 哲彦／著 学研プラス
『老けない体は柔らかい筋肉からつくられる』坂詰 真二／著 青春出版社
『登山を楽しむための健康トレーニング』齋藤 繁／著 上毛新聞社事業局出版部

おすすめ展示資料



『トップアスリートに伝授した

怪我をしない体と心の使いかた』

小田 伸午・小山田 良治・本屋敷 俊介／著 創元社

「怪しい我」と書いて怪我。姿勢や動作がおかしかったり、かんでしまっていたりと、体と心の使いかたが怪しいと怪我に繋がってしまいます。そんな怪我をしないために、トップアスリートも実践している、心身のポイントを紹介してくれるのがこの本です。掃除機のかけ方や、満員電車での体使いなど、日常生活に応用する方法も紹介されています。体と心を正しく使って、毎日を元気に過ごせます。



780.1 ト



『老けない体は柔らかい筋肉からつくられる』

坂詰 真二／著 青春出版社

ストレッチは運動をする上でかせないもの。運動をして爽快に汗をかいても、正しいストレッチが出来ていないがために怪我をしてしまったりは、気持ちも沈んでしまいますよね。

この本では、やってはいけないストレッチや、「こうなりたい!」というそれぞれの目標に応じたプログラムなどが、豊富なポーズ写真と共にわかりやすく紹介されています。みなさんも、正しいストレッチを行って、楽しい運動生活を送りましょう!!



781.4 サ



『水中運動でアンチエイジング』

八木 香／著 つちや書店

体を動かすのが苦手。何年も運動をしていない。そんな方にこそ、水中運動はお勧めです。水の力（浮力、水圧、水流等）により、体に負担をかけずに効果が上がります。この本には「腰痛改善」「メタボ対策」「美脚づくり」「転倒予防」「更年期障害」等に効果的な運動がわかりやすく書かれています。いつまでもイキイキと若々しい人生を送るためにも水中運動を始めてみませんか。



785.2 ヤ



展示図書リスト



・スポーツで楽しく健康に。

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
ジム通いビジネスマンのトレーニングを10倍楽しくする方法	鈴木 岳	クロスメディア パブリッシング	2018	780.7
五街道ウォークのすすめ	八木 牧夫	山と溪谷社	2018	291
動きが軽くなる!カラダ覚醒トレーニング	栗田 聡 浜 栄一	高橋書店	2018	780.7
登山を楽しむための健康トレーニング	齋藤 繁	上毛新聞事業局出版部	2017	786.1
骨ストレッチ・ランニング	松村 卓	ベストセラーズ	2017	782
肩こりすっきりスロー空手ストレッチ	高橋 優子	プレジデント社	2017	493.6
水中運動でアンチエイジング	八木 香	つちや書店	2016	785.2
老けない体は柔らかい筋肉からつくられる	坂詰 真二	青春出版社	2016	781.4

・身近に、手軽に。

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
自律神経を整える「1日30秒」トレーニング	小林 弘幸 末武 信宏	イースト・プレス	2018	498.3
体幹ウォーキング	金 哲彦	学研プラス	2017	498.3
自宅筋トレ続ける技術	有賀 誠司	日本文芸社	2018	780.7
大人女子のための続く筋トレ	森 俊憲	学研プラス	2017	780.7
今日から運動したくなる!魔法の健康教室	山村 勇介	梓書院	2017	498.3
公園うんどうで寝たきりを防ぐ!	体力づくり 指導協会	産業編集センター	2017	493.1
歩く、走る!のばせ健康寿命	太田 篤胤	E-lock.planning	2016	498.3
自律神経を整えるストレッチ	原田 賢	青春出版社	2016	492.7

・アスリートに学ぶ健康法

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
40歳を過ぎて最高の成果を出せる「疲れない体」と「折れない心」の作り方	葛西 紀明	東洋経済新報社	2017	498.3
トップアスリートに伝授した怪我をしない体と心の使いかた	小田 伸午 小山田 良治 本屋敷 俊介	創元社	2016	780.1
超一流アスリートが実践している本番で結果を出す技術	児玉 光雄	文響社	2016	498.3

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「スポーツと健康」について詳しく調べるための方法

作成日 2018/4/28

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

有酸素運動、無酸素運動、ストレッチ、筋トレ、ランニング、ウォーキング、基礎代謝、活動代謝 水泳、テニス、野球、サッカー、ゴルフ、ストレス、心臓病、糖尿病、腰痛、肩こり、血行促進、 高血圧、骨粗しょう症、生涯スポーツ、ジム、友達作り、趣味、地域コミュニティ、ダイエット

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	493.6	運動器疾患	498.3	健康法	780	スポーツ

◎図書館にある利用者用検索機（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できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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

◎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できます。

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できます。



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。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

e-ヘルスネット

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

運動の考え方や進め方に関する情報があります。



◎中野区役所ホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d025037.html>

中野区役所のホームページでは、健康・運動の案内が掲載されています。

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/facilities/003/003/index.html>

中野区にある体育館やスポーツ広場など、様々な運動施設を紹介しています。

◎NAKANO SPORTS

<http://sportsevent-nakano.jp/>

中野区で開催される大会や運動教室などを紹介しています。



◎NHK 健康ホームページ - NHK オンライン

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

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

◎健康・体力づくり事業財団

<http://www.health-net.or.jp/>

目的や年齢に合わせた運動方法を紹介しており、運動不足度や体力年齢のチェックが出来ます。

◎笹川スポーツ財団ライブラリ「学遊館」

<http://www.ssf.or.jp/library/tabid/635/Default.aspx>

スポーツに関する様々な資料を取り揃えている専門図書館です。



TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂るか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「頭皮・毛髪」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！