

第51回 江古田図書館「個性ある図書館」展示



骨から元気に



「骨」は、私たちの健康を支えてくれる大切なものです。

骨に関する病気として有名な「骨粗鬆症」^{こつそしょうしょう}は、高齢の女性だけが発症すると思われがちですが、近年は若い女性や中高年男性にも、発症者や予備群が増加しています。また、骨が衰えて変形すると、「椎間板ヘルニア」^{ついかんばん}や「脊柱管狭窄症」^{せきちゅうかん きょうさくしょう}などの二次的な病気を引き起こす原因となります。

今回の展示では、骨に関する様々な病気・症状について、多角的に理解するための資料をご紹介します。「骨の若さは全身の若さ」。健康的な生活を送り、骨を丈夫に保ちましょう！



～ 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：2019年10月26日（土）～2019年12月26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

◎「骨」について詳しく調べるための方法◎

作成日 2019/10/26

◎情報検索のキーワード

骨粗鬆症、骨折、椎間板ヘルニア、骨肉腫、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、骨密度、骨量、骨格、背骨
日光浴、ビタミンD、タンパク質、カルシウム、マグネシウム、骨盤、骨代謝、頭蓋骨、骨年齢、骨活

◎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）

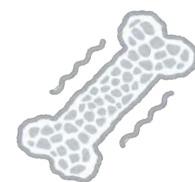
分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.6	運動器疾患	494.6	局所外科学	498.3	個人衛生、健康法

◎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。



◎雑誌を調べる

- ・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。

◎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。

関連機関ホームページ

- 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

医療・健康情報、社会福祉、社会保障について知ることができます。

- 公益財団法人 骨粗鬆症財団

<http://www.jpof.or.jp/>

骨粗鬆症について様々な情報があり、骨の健康度チェックができます。

- NHK健康チャンネル

<https://www.nhk.or.jp/kenko/body-parts-9/>

骨に関する情報があります。病名・症状から探すこともできます。



展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
転倒予防のすべてがわかる本	松本 健史	講談社	2018	369.2
距骨を整えれば不調が治る！	志水 剛志	マガジンハウス	2018	492.7
骨粗鬆症 予防・検査・治療のすべてがわかる本	石橋 英明	主婦の友社	2018	493.6
骨粗鬆症を自力で防ぐ本	太田 博明	主婦の友社	2019	493.6
シニアの骨粗しょう症・圧迫骨折を防ぐ！	宗圓 聰	NHK 出版	2019	493.6
骨粗鬆症は骨強化すれば防げる！治せる！	犬山 康子 関口 由紀	総合科学出版	2018	493.6
椎間板ヘルニアは自分で治せる！	酒井 慎太郎	マキノ出版	2017	494.6
坐骨神経痛の痛み・しびれが消える本	銅冶 英雄	洋泉社	2019	494.6
1日1分！！一生歩ける骨づくり	林 泰史	日本文芸社	2018	498.3
鍛えれば「骨」は今日から強くなる！	太田 博明	学研プラス	2019	498.3
寝たまま肩甲骨はがし	たんだ あつこ	主婦の友社	2017	498.3
骨美人ダイエット	柴田 郁恵	サンマーク出版	2018	595.6
夫が骨肉腫になりました	まき りえこ	扶桑社	2015	916

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。



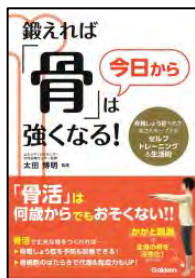
おすすめ展示資料



494.6 ド



595.6 シ



498.3 キ

『坐骨神経痛の痛み・しびれが消える本』

銅冶 英雄／著 洋泉社

坐骨神経痛（「痛み・しびれ」の症状）に特化した本です。痛みのメカニズムや原因・タイプの診断、痛みナビ体操、予防・改善する生活習慣まで、効果的なノウハウが簡潔に書かれています。あなたの症状にぴったりの体操をみつけ、薬を使わない自力治療を試してみたい方はいかがでしょうか。

『骨美人ダイエット』

柴田 郁恵／著 サンマーク出版

骨と関節に少しの意識を向けるだけで効果が期待できる簡単なエクササイズを「運動嫌い・運動オンチ」の著者が紹介。骨を正しく動かすことで、筋肉も正しく動き、消費カロリーが高まり体のラインがすっきりします。「運動が苦手、でも痩せたい!」という方、この本から始めてみませんか?

『鍛えれば「骨」は今日から強くなる!』

太田 博明／監修 学研プラス

「骨粗鬆症」に焦点を当て、基本的知識から治療法・予防法まで総合的に書かれています。また、「骨が衰えると体にどのような影響があるのか」「骨粗鬆症になりやすい人はどんな人か」など、知っているようで知らなかった骨の不思議についての答えが、分かりやすく書かれた一冊です。



「えごたをげんきに!」

当館2階では「えごたをげんきに!」をキーワードに、健康医療情報コーナーに注力し展開しています。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。

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。

今回は「ライフスタイル」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!