

第54回 江古田図書館「個性ある図書館」展示



体をほぐす

～肩こり・腰痛・心の疲れ～

座り仕事だったり、好きな事に没頭してしまったり、スマホを見てたら長時間同じ姿勢だった…なんてことはありませんか？

同じ姿勢・悪い姿勢でいることで体が固まり、肩が張って腕が上がらない、首が左右に回らない、立ち上がる時に腰が痛い等、ちょっとした支障が出てくる場合があります。

今回は、そんなお悩みを持つ人に向けて、肩こりや腰痛の仕組み、予防法として体操・マッサージ等の本を紹介しています。

固まった体をほぐして、身も心も軽くしていきましょう。

～ 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：2020年6月27日（土）～2020年8月27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)

◎「体をほぐす」について詳しく調べるための方法◎

作成日 2020/6/27

◎情報検索のキーワード

肩こり、四十肩、腰痛、血流、ヘルニア、整体、マッサージ、エクササイズ、ストレッチング、体操、フィットネス、リンパ、デトックス、サウナ、自律神経、ロコモティブシンドローム

◎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
492.7	マッサージ	498.3	健康法	781.4	準備体操、ストレッチング、フィットネス

◎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。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>



◎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。
- ・閩蔵Ⅱビジュアル 1879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 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



- e-ヘルスネット（厚生労働省）

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

生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を、各分野の専門家が解説しています。ストレッチングについての解説があります。

- 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

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

「健康・体力アップ」コーナーでは動画で様々な運動を紹介しています。



展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
腰痛は歩いて治す	谷川 浩隆	講談社	2019	493.6 タ
その腰痛とひざ痛、モルフォセラピー なら、おうちで治せる！	花山 水清	廣済堂出版	2019	493.6 ハ
坐骨神経痛は自分で治せる！	酒井 慎太郎	学研プラス	2019	494.6 サ
寝ながら1分！脊柱管狭窄症を 自分で治す本	白井 天道	SBクリエイティブ	2019	494.6 シ
「腰ほぐし」で腰の痛みがとれる	黒澤 尚	講談社	2018	493.6 ク
肩こり、ひざの痛みは お尻ぐるぐるで消える！	早川 祐平	主婦の友社	2019	493.6 ハ
肩こり、首痛、頭痛は鎖骨を 5秒ほぐすだけでなくなる！	吉田 一也	主婦の友社	2019	492.7 ヨ
四十肩・五十肩は自分で治せる！	酒井 慎太郎	学研プラス	2019	493.6 サ
図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話	小林 弘幸	日本文芸社	2020	498.3 コ
忙しいビジネスパーソンのための 自律神経整え方 BOOK	原田 賢	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2018	493.7 ハ
くびの痛み・頸椎症の長年の 痛みとしびれを自力で治す本	主婦の友社	主婦の友社	2020	494.6 ク
医者が教えるサウナの教科書	加藤 容崇	ダイヤモンド社	2020	498.3 カ
倍々効果！足ツボ魔法・リンパマッサージ	五十嵐 康彦	青萌堂	2020	492.7 イ
10秒胸椎のばし	酒井 慎太郎	KADOKAWA	2020	493.6 サ
誰でも簡単に疲れをスッキリとる方法	梶本 修身	アスコム	2019	498.3 カ
10秒ゆるみストレッチ	柴 雅仁	主婦の友インフォス	2019	498.3 シ

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



498.3 カ

『誰でも簡単に疲れをスッキリとる方法』

梶本 修身／著 アスコム

「疲労回復」をうたう商品やサービスを利用して、疲れがとれないのはなぜだろうと思ったことはありませんか？ 疲れの正体と原因を理解していないから「疲労回復」ができないと、本書は解説しています。すぐできる簡単な運動と、栄養満点な「疲労回復」レシピもあり、読みやすい一冊です。



493.6 ク

『腰ほぐし』で腰の痛みがとれる』

黒澤 尚／著 講談社

腰痛に関する知識をわかりやすく読むことができます。朝晩5分、ゆっくりできる体操など、無理せずに続けることができる予防法や、生活する中で再発させないコツや注意点も書かれています。背骨、筋肉、ついでに心もほぐして腰痛のない、快適な生活を目指しましょう。



493.6 サ

『四十肩・五十肩は自分で治せる！』

酒井 慎太郎／著 学研プラス

多くの著名人のボディメンテナンスを行い、治してきた実績をもつ著者が、四十肩・五十肩に対して多くの人々が持っている勘違いを分かりやすく指摘している一冊です。これまで「放っておくしかない」と言われていた痛みを、自宅にあるものや100円ショップで購入できるものを使って解消する方法など、写真や図を用いて詳しく解説しています。



「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。

次回は「目の健康」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！