

第10回 個性づくりテーマ展示

今からはじめる 小さな一歩

～健康寿命を延ばそう～

展示期間 2012年12月22日～2013年2月20日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

介護されずに心身ともに健康に過ごせる人生の期間を“健康寿命”と言います。充実した人生を送る上で、この健康寿命を延ばすことが大切ではないでしょうか。

今回の展示では、楽しみながら健康寿命を延ばしていく際に参考となる資料を集めてみました。展示資料は貸し出しもできます。

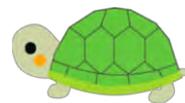
中野区立南台図書館

03-3380-2661





介護予防への期待



統計によると日本の高齢化は今後も進み、現役世代はより少ない人数で高齢者を支えなくてはならない時代が来ると見られています。

そこで関心が高まってきたのが**介護予防**です。介護予防とは、介護が必要な身体になるのを防ぐ、または遅らせることです。自分への介護として取り組みを続ければ、健康寿命を延ばす効果も期待できます。



足腰を丈夫にする運動をしっかりと



足腰は年齢と共に筋肉が落ちやすいところです。だからこそ、むやみな運動は禁物。ストレッチなどの身体が傷まない運動を心がけましょう。

運動の後は、湯船の中で筋肉をもみほぐしたり関節を回したりすると疲労を和らげる効果があります。

ヒザ痛予防ストレッチ



上体を垂直に。後ろの足を床につけたまま、重心を前に移動。

腰痛予防の背筋ストレッチ

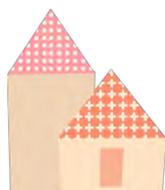


左足を立ててクロス。左側に身体をひねる。右肘でヒザを支えるのがポイント。続けて反対側も、伸ばしましょう。

筋力アップ体操 腹部・大腿部の強化



上体は動かさず、浮かせた足を線の前後で入れ替える。自転車をこぐイメージで。



街歩きに出かけてみよう



「運動だけでは飽きてしまう」という人におすすめなのが街歩きです。普段、電車やバスで通り過ぎている街を歩いてみましょう。

きれいな建物や生きものの声、植物の香り、なつかしいおもちゃ、甘いお菓子。街にはあなたの五感を刺激するものが、いっぱいあります。五感の刺激によって、ストレスの軽減や感受性も深まり、心の健康にもつながります。

手帳を持って歩き、地図を書いたり見つけたものをスケッチしたりするのも一興。外に出るのがどんどん楽しみになってきます。





脳トレをやってみよう

これまで身体を意識して使う健康法を挙げましたが、身体だけではなく脳の健康法もおさえておきましょう。脳の健康法としては、脳トレと呼ばれる記憶力や集中力などに注目した数独やパズルなどがあります。

Q.片方のツリーにしかないゆきだるまは、どれでしょうか？

2つのツリーを見くらべて探すのに慣れたら難しくしてみましょう。

「2つのツリーを別々に1回だけ見て探す」というルールにすれば、記憶力も必要になります。



正解は、p. 3にあります。

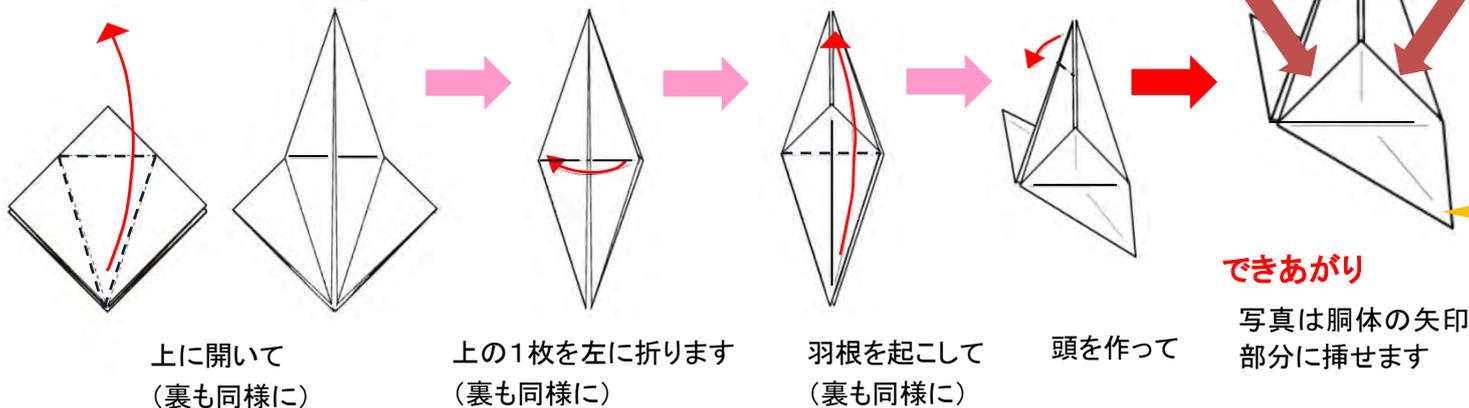


脳も一緒に活性化！ 手を使った遊び

誰もが作ったことのある折り紙も、実は手先を使うことで脳に刺激を与える遊びです。

下に紹介するのは「つるのフォトスタンド」です。折りづるの途中を変えるだけで、フォトスタンドに早変わりします。

☆折りづるの途中から



参考資料

『転倒予防体操のアクティビティ』 ひかりのくに 2006年(493.1キ)

『五節句を折る』 エム・ピー・シー 2006年(754.9コ)

『スロトレ式ソフトストレッチ』 東京書店 2010年(781.4ヤ)



展示資料の紹介

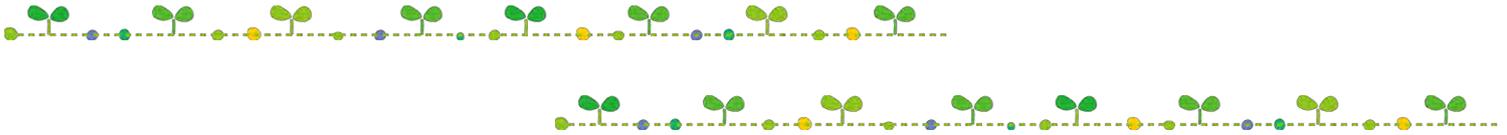
お江戸超低山さんぽ 291.36 ナ

中村 みつを著 書肆侃侃房 2007年



健康のために、ウォーキングや散歩を日課とされている方が増えています。日課となると身近な場所になりがちですが、たまには特別なお出かけを演出してみてもいいでしょう。

この本では都内にある低山を中心に、近隣の見どころも合わせて紹介しています。中には階段を上り終わったら山頂という山もあるので、一度手に取ってご覧ください。



集中力と知力を育てる生活脳トレ 498.3 シ

篠原 菊紀著 主婦の友社 2008年

観察力や記憶力、イメージ力、推察力など脳が発揮する力は様々ですが、本の中の問題を解くだけが脳トレではありません。

「食事の献立を決める」「効率よく掃除するための手順を考える」「買い物の際のお釣りを暗算する」といった何気ない生活の中にも、脳トレのチャンスを見つけ出すことができます。

この本はそれを教えてくれます。



p. 2の正解

左上の雪だるま、よく見ると帽子やボタンが異なります。他の雪だるまと見くらべてみてください。



展示リスト



ちょこっと運動で身体づくり

- * 転ばないからだづくり 369. 2 カ
三好 春樹監修 関西看護出版 2008 年
- * すぐ役に立つ介護予防フィットネス 493. 1 ス
石井 千恵著 誠文堂新光社 2012 年
- * 朝夕15分死ぬまで寝たきりにならない体をつくる！
493. 1 ミ 宮田 重樹著 すばる舎 2011 年
- * 寝たきりを防ぐ！ロコモ体操 493. 6 ネ
中村 耕三監修 日本放送出版協会 2010 年
- * ちいさなヨガ 498. 3 セ
アニール・K. セティ著 保健同人社 2012 年
- * 頭が必ずよくなる！「手ゆる」トレーニング 498. 3 タ
高岡 英夫著 マキノ出版 2007 年
- * 老けない体をつくる 498. 3 フ
日本介護予防協会編 廣済堂出版 2008 年
- * 「1日10分で体が若返る」ゆっくりトレーニング 780. 7 イ
石井 直方著 アスコム 2010 年
- * すぐできる症状別筋力トレーニング 780. 7 ノ
野沢 秀雄著 家の光協会 2003 年
- * スロトレ式ソフトストレッチ 781. 4 ヤ
山口 典孝著 東京書店 2010 年

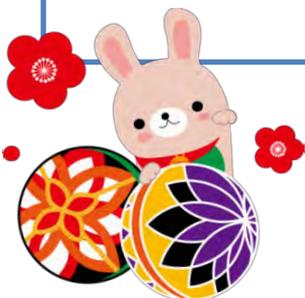
今日は散歩、それともお家？

- * 神田川再発見 291. 36 カ
神田川ネットワーク編 東京新聞出版局 2008 年
- * 東京今昔江戸散歩 291. 36 ヤ
山本 博文著 中経出版 2011 年
- * シニアがみるみる若返るお手玉遊びの魔法 369. 2 サ
斎藤 道雄著 桐書房 2012 年
- * 五節句を折る 754. 9 コ
小林 一夫著 エム・ピー・シー 2006 年
- * だれでもできる「起こし文」 754. 9 ヤ
山岡 進著 情報センター出版局 2005 年

脳トレで育脳

- * おとなのための数学アタマの体操1日1問 410. 7 オ
小田 敏弘著 日本能率協会マネジメントセンター
2012 年
- * 大人の算数 414. 1 オ
岡部 恒治著 梧桐書院 2010 年
- * 定年する脳しない脳 498. 3 サ
佐藤 富雄著 ナナ・コーポレート・コミュニケーション
2009 年
- * 集中力と知力を育てる生活脳トレ 498. 3 シ
篠原 菊紀著 主婦の友社 2008 年
- * 遊ぶ脳みそ 498. 3 レ
リチャード・レスタック著 日本経済新聞出版社 2012 年

リストに載っていない資料もありますので、棚をご覧ください。



介護予防について調べてみよう

介護予防について、より知識を深めたい方もいらっしゃると思います。
ここでは、介護予防についての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

介護予防について調べる際に幾つかのキーワードがあります。
これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

介護／介護予防／健康寿命／家庭看護／老年医学／スポーツ医学／廃用症候群／
健脳法／脳トレ／シニア／高齢者／

2. 基本的な情報を調べる

(ア)用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2009年	031 セ 34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012年	031 ゲ 12	南台図書館
福祉・介護レファレンスブック 日外アソシエーツ株式会社編 日外アソシエーツ 2010年	369.0 フ (事務室)	南台図書館

(イ)テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
369.2	高齢者福祉	493.1	全身病	498.3	健康法

(ウ)介護予防に関する図書を調べる

中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

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

資料情報	請求記号	所蔵館
人は誰でも「元気な100歳」になれる 坪田 一男著 小学館 2011年	491.3 ツ	南台図書館
介護予防リハビリ体操大全集 大田 仁史編著 講談社 2010年	493.1 オ	上高田図書館

これだけは知っておきたい「転倒予防の心がけ」

武藤 芳照著 ブックエンド 2012年

493.1 ム

南台図書館

(中野区未所蔵の場合) 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

(エ) 雑誌・新聞を探す

雑誌を探す→「健康365」(エイチアンドアイ)(鷺宮図書館)

「夢21」(わかさ出版)

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

3. 関連機関のご案内

● 高齢者会館や高齢者福祉センターなどの施設を利用した介護一次予防対策

すこやか福祉センター各所では、健康生きがいつくり事業を行っています。

各事業の詳しい日時・申込みや登録の必要の有無・内容等は、直接実施場所となる施設にお問い合わせください。

弥生高齢者福祉センター(やよいの園) 〒164-0013 東京都中野区弥生町3-33-8

受付時間 月曜日～土曜日の午前9時～午後4時30分まで

(土曜日は施設開放のみの利用) TEL:03-3370-9841

しんやまの家 〒164-0014 東京都中野区南台4-25-1

受付時間 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時まで

休業日 土日祝日・年末年始

TEL:03-3229-8175

南部高齢者会館 〒164-0014 東京都中野区南台5-27-24

受付時間 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時まで

休業日 土日祝日・年末年始

TEL:03-3381-4261

● なかの生き生きクラブ

中野区から送付された「介護予防基本チェックリスト」を返信した方の中から、生活機能の低下が見られる方を対象に区から郵送されています。

お問い合わせは担当の地域包括支援センターまで。

南中野地域包括支援センター 〒164-0013 東京都中野区弥生町3-33-8(やよいの園内)

受付時間 月曜日～金曜日の午前9時～午後7時まで

土曜日は午前9時～午後5時まで

休業日 日曜・祝日・年末年始

TEL:03-5358-8601

● 厚生労働省 〒164-0014 東京都千代田区霞が関1-2-2

電話窓口 TEL:03-5253-1111

<http://www.mhlw.go.jp/>

☆中野区公式 HP から確認ができます→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

中野区立南台図書館

2012年12月22日作成



南台図書館からのお知らせ



年末年始のお休み

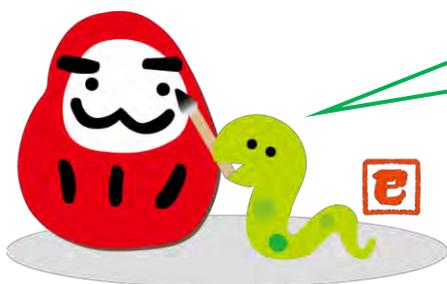
■の日は休館日

2012年12月					2013年1月						
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
					8	9	10	11	12	13	14
					15	16	17	18	19	20	21
					22	23	24	25	26	27	28
					29	30	31				

2012年12月28日金曜日
は開館しています

開館時間:(土)、(日)、祝日、平日共に午前9:00~午後7:30

2013年は1月4日金曜日から
開館しています



2013年も皆様のご利用を
お待ちしております

