

3 理学療法士・作業療法士が教えるアンチエイジング体操

Functional Body Care Japan

『理学療法士が教える伸びるだけ！シニアヨガ』

藤田 日菜子／著 創元社 2024.3

特別な道具を準備しなくても“伸びるだけ”で心すっきり。身体が硬くても、運動が苦手でもできます。ヨガのポーズの写真が載っていてわかりやすくなっています。スキマ時間でもできそうです。

『図解 100 歳まで効く！「抗加齢(アンチエイジング)」の基本』

白澤 卓二／著 成美堂出版 2012.11

血管・筋肉・骨・歯・脳についての「抗加齢」「若返り」のための食事・運動・習慣のノウハウを解説。お金をかけず、日常生活のなかで無理なく弱点を改善する方法を提案しています。

『彫刻になりきる!ロダン体操 《考える人》になりきった!』

高橋 唐子／著 堀切 正人／監修 主婦の友社 2021.3

ロダンの“考える人”が体操になるとは…。ロダンの彫刻のポーズをとって、日ごろ動かさない筋肉を使う「ロダン体操」を写真で紹介。ロダンと彫刻についての解説も載っています。