

いつまでも元気に歩くために、

今できること



第13回 日野まちゼミ日野市立図書館ブックリスト

転ばない足腰

老年学の専門家が教える 100歳になっても自分でしっかり歩ける身体をつくる「21の体操」と「習慣化の秘訣」 山田実／著 東洋経済新報社 2024.9

年をとるにつれ、筋力は落ちていきます。健康に人生を楽しみ、長生きするためには、転んではいけません。転ばない元気な身体をつくるための体操や食事、生活習慣を紹介します。



人は背中から老いていく

丸まった背中が改善が、「動ける体」のはじまり

野尻英俊／著 アスコム 2025.7

姿勢が悪い、疲れやすい、それ、背中の衰えが関係しているのかも。寝たきりや転倒を防止し、いつまでも健康的な体で過ごすために、背中の老いのメカニズム、予防・改善方法をわかりやすく解説します。



ずっと自分の足で歩ける！ 筋膜リリース 健康長寿編

姿勢がよくなる！若がえる！ 竹井仁／著 自由国民社 2018.9

筋膜がよく動けるなら、筋肉も関節もよく動けることになる。正しい姿勢を身につけるため、筋膜の癒着を取り除き、身体の柔軟性や機能性を高めることで、健康的に長く自分の足で歩き続けられる体を目指します。



一生スタスタ歩ける体になる整形外科ヨガ

井上留美子／著 Gakken 2024.10

ヨガ、筋トレ、ストレッチを組み合わせた「整形外科ヨガ」は、医療の現場で生まれた“運動療法”です。実践した結果、体幹の筋力アップ！腰痛や肩こりの予防、転倒不安も改善！いつまでも自分の足でしっかり歩ける体を保つために、まずは基本の3ポーズから！



このほかにも、「いつまでも元気に歩くためにできること」の参考になる本が図書館にはたくさんあります。どうぞ、お近くの図書館をご利用ください！