

一口コモティブシンドローム関係資料

平成27年12月12日
東京都立中央図書館

	書名 (シリーズ名)	編著者	出版者	出版年月	請求記号	資料コード
健康寿命に関する資料						
1	健康寿命を伸ばす! : アンチエイジングへの取り組み	杉本正信, 古市 泰宏 著	東洋出版	2014. 2	491. 3/6070/2014	7103718951
2	名医が教える「生活習慣病」の基礎知識 (講談社MOOK)	日本医師会 監修	講談社	2011. 9	493. 18/5001/2011	5021409994
3	健康寿命の延ばし方 : 大きな変化を生み出す小さな習慣	大淵修一 著	中央公論新社	2013. 3	493. 18/5036/2013	7101988072
4	健康寿命の延伸支援に役立つ基礎知識 : 生活習慣を改善する栄養指導・運動指導のために	杉原成美 共著	ふくろう出版	2015. 5	493. 18/5112/2015	7106230433
5	健康寿命を延ばす運動の科学 : 筋肉をきたえて健やかに生きる	宮下充正 著	明和出版	2014. 6	780. 1/5579/2014	7104378193
6	健康長寿のためのスポーツロジー (放送大学教材)	田城孝雄 編著	放送大学教育振興会	2015. 3	780. 1/5629/2015	7105830440
ロコモティブシンドロームに関する資料						
7	新国民病ロコモティブシンドローム : 長寿社会は警告する (生活人新書 315)	中村耕三 著	日本放送出版協会	2010. 3	493. 6/5185/2010	5018170921
8	知られざる国民病「ロコモ症候群」 (小学館101新書 073)	平石貴久 著	小学館	2010. 4	493. 6/5200/2010	5018680021
9	ロコモティブシンドロームと栄養	日本栄養・食糧学会 監修	建帛社	2012. 5	493. 60/5009/2012	7100555674
10	ロコモティブシンドローム	中村耕三 編集	メディカルレビュー社	2012. 7	493. 60/5022/2012	7101138980
11	いまずぐできるロコモ体操 : 肩・腰・ひざを強くする 新版	渡會公治 著	家の光協会	2013. 6	493. 60/5039/2013	7102221900
12	ひざ痛、腰痛もらくらく改善! ロコレ健康法	石橋英明 著	ベストセラーズ	2013. 9	493. 60/5057/2013	7102785172
13	長生きは足腰が9割 : 今日から始める1日ひとつの足腰習慣	福田知佐子 著	エフビー	2014. 5	493. 60/5069/2014	7103956588
14	実践! ロコモティブシンドローム : リハ・ケアスタッフ必携 第2版	中村耕三 著	三輪書店	2014. 4	493. 60/5075/2014	7104149717

一口コモティブシンドローム関係資料

平成27年12月12日
東京都立中央図書館

	書名 (シリーズ名)	編著者	出版者	出版年月	請求記号	資料コード
15	ロコトレ：ロコモ・トレーニング (予約の取れないドクターシリーズ)	渡會公治 著	アスコム	2013. 6	493. 60/5080/2013	7104278830
16	一生、自分の足で歩く本：正しく歩く+足のちょいトレで万全	坂詰真二 著	マキノ出版	2014. 11	498. 3/5738/2014	7104912040
17	カラダが変わる!姿勢の科学 (ちくま新書 1115)	石井直方 著	筑摩書房	2015. 3	498. 3/5746/2015	7105496807
18	歩行寿命が延びる!セーフティウォーキング：脱・ロコモティブシンドローム	土井龍雄 著	三省堂	2010. 10	782. 0/5057/2010	5019065930
カロリーに関する資料						
19	これからの食事療法はプライマリ・ケアの哲学で：糖質制限+カロリー制限をうまく適用	中村巧 著	メディカル情報サービス	2013. 7	493. 18/5056/2013	7102868121
20	毎日の食事のカロリーガイド 改訂版	香川芳子 監修	女子栄養大学出版部	2012. 3	498. 5/5208/2012	7101335192
21	目で見る!毎日の食事カロリー辞典：大きな数字と写真だから見やすい!、食材・おかず・最新の市販食品1005点掲載! 改訂新版	上村泰子 監修	学研パブリッシング	2014. 5	498. 5/5965/2014	7103876745