

「知りたい！骨の病気とケア」

歳を重ねるにつれ、「膝が痛くて歩きづらい」「腰に痛みがある」など体のあちこちに痛みを感じる方が増えていきます。またホルモンの低下や加齢が原因で、骨の質が低下し、骨がもろくなる骨粗鬆症と呼ばれる状態になることもあります。骨粗鬆症になると、骨折しやすくなり、骨折が寝たきりや、認知症につながる可能性があります。

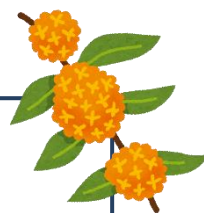
いつまでも元気に過ごすためには骨を健康に保つことがとても大切です！

今回は、骨粗鬆症や関節の病気についての本や予防やケアに効果的な運動の本など、約60冊を展示・貸出します。

期間：令和7年9月9日（火）～11月30日（日）

< 骨・骨粗鬆症についての本 >

- ・『100 年骨 「骨粗しょう症ドミノ」をくいとめろ!』
斎藤 充／著 サンマーク出版（2024. 11）
請求記号：4936/S 31 資料番号：1111087712
- ・『80 歳の壁を超える骨がみるみる強まる骨粗鬆症の治し方大全』
猪瀬 弘之／著 文響社（2024. 2）
請求記号：4936/I29 資料番号：1111114508
- ・『硬くて柔らかい「複雑系」骨のふしぎ』
石井 優／著 講談社（2025. 5）
請求記号：4911/I17 資料番号：1111151401
- ・『健康長寿の人が毎日やっている骨にいいこと』
古賀 昭義／著 自由国民社（2023. 10）
請求記号：4983/K138/2 資料番号：1110910336
- ・『ウルトラ図解骨粗鬆症 いつまでも丈夫な骨でいられるために』
竹内 靖博／監修 法研（2022. 4）
請求記号：4936/T26 資料番号：1110433099



（次頁につづく）

< 膝関節・股関節・脊柱管狭窄症の本 >



- ・『股関節の痛みと悩みが消える本』
宇都宮 啓／著 日東書院本社 (2024. 10)
請求記号：4947/U6 資料番号：1111075436
- ・『東大教授が本気で教える「股関節の痛み」解消法』
田中 栄／[ほか] 監修 中央公論新社 (2023. 3)
請求記号：4947/T12 資料番号：1110816889
- ・『変形性膝関節症治療大全』
池内 昌彦／監修 講談社 (2023. 11)
請求記号：4947/I15 資料番号：1110917596
- ・『運動を頑張らなくてもひざ痛がよくなる 1 分ほぐし大全』
古賀 英之／著 文響社 (2023. 10)
請求記号：4947/K19 資料番号：1110906730
- ・『脊柱管狭窄症の痛み・しびれリセット法』
芳村 憲泰／著 アスコム (2025. 4)
請求記号：4946/Y5 資料番号：1111129605

< 骨の健康を保つための運動の本 >



- ・『スタスタ歩ける健脚を 2 カ月でつくる!』
石部 基実／[ほか] 著 すばる舎 (2024. 9)
請求記号：4947/I7/3 資料番号：1111041909
- ・『神ウォーキング 「歩き」を正せば痛みが消える! ケガ知らず!』
佐藤 義人／著 KADOKAWA (2024. 1)
請求記号：4983/S136/2 資料番号：1110949599
- ・『70 代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ』
保坂 隆／著 三笠書房 (2023. 6)
請求記号：4983/H35/8 資料番号：1110846886

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和 7 年 9 月作成
編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当