



# 通信

# いきいき元気

横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や、旅行の本など、「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」を常設しています。いきいき元気通信では、季節ごとにおすすめの本を紹介していきます。

## 元気に歩き続けよう！！

最近、足腰が弱ってきたと感じることはありませんか？  
足は第二の心臓ともいわれ、私たちにとってとても重要な器官の1つです。  
今回は、年齢を重ねても元気に歩き続けられる方法や、不調改善方法などが紹介されている本を集めました。

### 今回のテーマ



『名医が教える足のお悩み完全解決バイブル』

高倉 義典／著  
誠文堂新光社  
分類：IK494.6



『1日10分でOK！体幹を鍛える最強の「歩き方」』

木場 克己／著  
主婦と生活社  
分類：IK498.3



『人生100年、自分の足で歩く』

かじやま すみこ／著  
プレジデント社  
分類：IK493.6



『100歳までスタスタ歩ける足をつくり方』

菊池 守／著  
アスコム  
分類：IK498.3



『死ぬまで歩ける足腰は「らくスクワット」で作りなさい』

菊池 和子／著  
宝島社  
分類：IK498.3



『新しい「足」のトリセツ』

下北沢病院医師団／著  
日経BP  
分類：IK498.3

※ 分類番号前に「IK」と表示している本は、いきいき元気コーナーに配架しています。



# この季節に！スタッフが選んだ1冊

今年の冬は食事に気を付けてみませんか？今回は、食事に関する本をご紹介します。



## 『栄養学の基本 ゆる図鑑』

中村 丁次／監修  
宝島社  
分類：IK498.5



## 『医者が教える食事術 最強の教科書』

牧田 善二／著  
ダイヤモンド社  
分類：IK498.5



## 『コレステロール・中性 脂肪にホントにいいこと 帳』

板倉 弘重／監修  
主婦の友社  
分類：IK493.2



## 『食事を変えれば、 認知症は必ずよくなる！』

園田 康博／著  
新星出版社  
分類：IK493.75

書名	著者名	出版社名	分類
60歳からの血糖コントロールごはん	荒木 厚／監修	女子栄養大学出版部	IK493.12
「安い食べ物」には何かがある	南 清貴／著	三笠書房	IK498.5

## こんな本もオススメ！

脳トレのために手先を動かしてみませんか？初めてでも挑戦しやすい本をご紹介します。



## 『だれでもかんたん ゆび編み』

—  
日本ヴォーグ社  
分類：594.3



## 『脳を鍛えるブロック おりがみ』

大原 まゆみ／著  
誠文堂新光社  
分類：IK754.9

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪