



本の背ラベル

(請求記号)



mamenaka元氣クラブ 脳と足腰 トレーニング

2021.6

ブックリスト



「介護予防」に関する本は、
いくつかの場所に分かれて並んでいます

010 図書館

015 図書館活動

360 社会科学

369.2 高齢者福祉

490 医学

491.3 生理学

493.1 内科学

493.7 神経科学

494.7 整形外科

497.9 口腔衛生

498.3 健康法

590 家政学

594.3 編み物

780 スポーツ

781 体操

781.4 徒手体操

790 諸芸・娯楽

797.5 麻雀

798 室内娯楽

800 言語

809.4 朗読

請求記号	書名	著者名	キーワード	出版年
		出版社名		資料コード
015/ㄩ/1	認知症予防におすすめ図書館利用術 1 フレッシュ脳の保ち方	結城 俊也／著	健脳法	2017.1
		日外アソシエーツ		900459452
015/ㄩ/2	認知症予防におすすめ図書館利用術 2 読書・朗読は脳のトレーニング	結城 俊也／著	朗読	2018.60
		日外アソシエーツ		900493481
015/ㄩ/3	認知症予防におすすめ図書館利用術 3 『調べる力』で脳を活性化	結城 俊也／著	健脳法	2019.6
		日外アソシエーツ		900509895
369.2/ㄩ20	しゃべらなくても楽しい！シニアの1、2分間認知 症予防体操50	斎藤 道雄／著	健脳法, 体操	2020.12
		黎明書房		900638936
369.2/ㄩ20	一人でもできるシニアのかたん虚弱予防体操50	斎藤 道雄／著	体操	2020.10
		黎明書房		900623414
369.2/ㄩ21	しゃべらなくても楽しい！シニアの心身機能アッ プ体操50	斎藤 道雄／著	体操	2021.1
		黎明書房		900656353
369.2/ㄩ04	高齢者のリハビリ折り紙	小林 一夫／著	手芸	2004.5
		ひかりのくに		914722693
491.3/ㄩ20	やる気と行動が脳を変える	切池 信夫／著	脳	2020.11
		日本評論社		916749909
493.1/ㄩ16	寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方	荒井 秀典／著	体操	2016.5
		河出書房新社		916557946
493.1/ㄩ12	介護予防リハビリ体操大全集 完全図解	大田 仁史／編著	体操	2010.1
		講談社		915960949
493.1/ㄩ21	家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島 研吾／著	転倒予防, 体操	2021.1
		法研		900661513
493.1/ㄩ17	イラストでわかる介護知らずの体のづくり方	山田 佐世子／著	体操	2017.1
		平凡社		916563952
493.6/ㄩ19	腰痛は歩いて治す (講談社現代新書)	谷川 浩隆／著	腰痛、ウォーキング	2019.12
		講談社		900527697

請求記号	書名	著者名	キーワード	出版年
		出版社名		資料コード
493.7/ア20	認知症グレーゾーン（青春新書INTELLIGENCE）	朝田 隆／著	認知症	2020.11
		青春出版社		916908255
493.7/ス13	認知症予防のための回想法 看護・介護に活かすアプローチ	鈴木 正典／編著	回想法	2013.12
		日本看護協会出版会		916070584
494.7/ハ16	はじめよう音楽リハビリテーション 3大機能のための50の音楽ゲーム集	長倉 裕二／著	ゲーム（音楽）	2016.9
		あおぞら音楽社		900367637
497.9/キ13	100歳まで自分の歯を残す4つの方法	木野 孔司／著	口腔衛生	2013.3
		講談社		900150559
498.3/ア20	新しい「足」のトリセツ	下北沢病院医師団／著	足	2020.12
		日経BP		900642975
498.3/イ15	シニアが楽しむ言葉遊びと思い出クイズ・記憶遊び	今井 弘雄／著	ゲーム	2015.5
		黎明書房		900287240
498.3/カ19	鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田 實／著	筋力トレーニング	2019.5
		集英社		916711231
498.3/シ13	脳活 バランス良く鍛えて、人生いきいき	霜田 里絵／著	健脳法	2013.11
		東京堂出版		900198641
498.3/マ19	寝たままできる骨ストレッチ	松村 卓／著	ストレッチング	2019.3
		文藝春秋		916708281
498.3/ミ19	歩き続ける力	三浦 雄一郎／著	ウォーキング	2019.4
		双葉社		916714814
498.3/メ16	100歳夫婦力! 二人で始めるピンピン・キラリ	本岡 典子／著	長寿	2016.1
		中央公論新社		900321754
498.3/ム12	ピンピンコロリ体操 生涯寝たきりにならないための	湯浅 景元／著	体操	2012.4
		世界文化社		900064290
594.3/ヨ08	脳力を鍛えるゆび編みレッスン 大人から子どもまで。誰にでも簡単に作れます	篠原 くにこ／作品デザイン	手芸	2008.1
		宝島社		915863382
781.4/ア19	最高のラジオ体操 一生動けるカラダをつくる！	青山 敏彦／著	ラジオ体操	2019.7
		朝日新聞出版		900523802
797.5/ハ18	はじめての健康マージャン 脳活・友活でイキイキ長寿！	日本健康麻将協会／監修	ゲーム	2018.3
		河出書房新社		900443336
798//15	脳が目覚める！けん玉レッスン 初めてでもすぐできる！	白澤 卓二／監修	ゲーム	2015.4
		主婦と生活社		900280277
809.4/ヤ19	もっと心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 諤司／著	朗読	2019.2
		自由国民社		900494729
809.4/ヤ19	ますます心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 諤司／著	朗読法	2019.10
		自由国民社		900530146
雑誌	クロワッサン 2020年10月10日号 第2特集：脳を鍛える！		脳トレ	2020.10
		マガジンハウス		921222847

本探しのお手伝いします。島根県立図書館
～探している本が見つからないとき、もっと詳しく調べたいときは職員におたずねください～