

「座りすぎない健康づくり」関連ブックリスト



- 1 「座りすぎ」が寿命を縮める
岡 浩一朗／編 大修館書店 2017年11月
※ 講師もこの本を読まれているそうです！
- 2 「1日1万歩を続けなさい」
大谷 義夫／著 ダイヤモンド社 2023年12月
- 3 「高齢者の毎日できる 転倒予防運動」
大石 亜由美／著 いかだ社 2010年8月
- 4 「やちよ元気体操 ～いつでも どこでも だれでも～」
八千代市健康福祉部 健康づくり課／著 2007年3月
- 5 「シニアの1, 2分間 運動不足解消体操50」
斎藤 道雄／著 黎明書房 2020年9月
- 6 「思いっきり笑える！ 要介護シニアも集中して楽しめる 運動不足解消体操40」
斎藤 道雄／著 黎明書房 2023年7月
- 7 「図解でわかる 家庭内事故死を防ぐ 日常生活動作事典」
湯浅 景元／編 徳間書店 2024年6月
- 8 「70歳の壁などない！ 古武術に学ぶ身体の使い方」
高野 善紀 岡田 慎一郎／著 夜間飛行 2023年9月
- 9 「本当は怖いデスクワーク 座りっぱなしがあなたの健康を蝕む」
佐々木 さゆり／編 日本実業出版社 2016年12月
- 10 「HEALTH RULES (ヘルス・ルールズ) 病気のリスクを劇的に下げる健康習慣」
津川 友介／著 集英社 2022年1月
- 11 「腰痛は座り方が9割 ラクな姿勢は腰に負担が！」
碓田 拓磨／著 主婦の友社 2022年2月

- 12 「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」
岡 浩一郎／著 ダイヤモンド社 2017年9月
- 13 「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年6月
- 14 「肩・腰・ひざの痛みが消える 日常動作大図鑑」
植森 美緒／著 金岡 恒治／監修 ダイヤモンド社 2024年2月

