



インターネット

(2020年10月現在)

- ◆公益財団法人 認知症予防財団 <https://www.mainichi.co.jp/ninchishou/>
- ◆一般財団法人 長寿社会開発センター <https://nenrin.or.jp/>
- ◆公益財団法人 北海道健康づくり財団 <http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>
- ◆厚生労働省 e-ヘルスネット 情報提供 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
- ◆公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 <http://www.health-net.or.jp/>
- ◆公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/>



テーマに関連のある施設

(2020年10月現在)

- ◆帯広市 市民福祉部 地域福祉室 地域福祉課 (市役所3階)
〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1 Tel 0155-65-4113(直通)

住み慣れた地域で生きがいや役割をもって活動したり、その活動を続けていくことが介護予防につながります。

例えば、仲間と集まり趣味を楽しんだり、仕事を続けたり、文化活動を行うことなど、生活の中で行っているさまざまなことがその一つです。

帯広市では65歳以上の方を対象に、運動やその他のプログラムをとおして介護予防の取り組みを実践し、出会った仲間との交流やさらに楽しく活動を継続するための支援をしています。

★一般介護予防事業の実施について

https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/hokenfukushibu/koureshafukushika/ippan_kaigo_yobo.html

- ◇活動を始めるきっかけが欲しい方、一緒に活動をする仲間が欲しい方には
→「げんき活動コース」がおすすめ！
- ◇現在の活動を継続するために軽運動や専門職の知識や技術が知りたい方には
→「活動継続コース」または「リハビリ専門職派遣事業」がおすすめ！



帯広市図書館

〒080-0012 帯広市西2条南14丁目3番地1

Tel: (0155) 22-4700 Fax: (0155) 22-4701

E-mail: tosyo@lib-obihiro.jp

URL: <https://www.lib-obihiro.jp/>

帯広市図書館パスファインダー

2020年10月 改訂版



シニア向け



介護予防

いつまでも、自宅で元気に過ごしたい！

寝たきりにはなりたくない！ それは皆の願い！！



【調べるためのキーワード】

介護予防 認知症予防 生きがいづくり

健康づくり メタボリックシンドローム

寝たきり防止 生活習慣病予防 フレイル など

館内1、2階それぞれに6台ずつある『OPAC(オーパック)』やインターネットで上記のキーワードで検索してみてください。紹介しているもの以外の本や情報も見つけることができます。



『OPAC(オーパック)』とは？

タッチパネルまたはキーボードの、

資料検索用のコンピュータです。

資料のタイトルや著者名などから検索できます。

紹介している資料は、帯広市図書館で所蔵している中の一部です。

『椅子に座ってできるシニアの1, 2分間筋トレ×脳トレ体操51』(369.26 ㍶)

齋藤 道雄／著 黎明書房

2つの違うことを同時に行い、筋トレと脳トレと一緒にできる体操を紹介。



『イラストでわかる介護知らずの体のつくり方』(493.18 ヤ)

山田 佐世子／著 平凡社

日常生活シーンで活用できる簡単体操を実践して、老後の体力維持・向上に役立てよう！



『10万人を診た理学療法士が教える100歳まで寝たきりにならない「歩き方」』(498.3 タ)

田中 尚喜／著 笠倉出版社

健康に歳をとるための、正しい歩き方を紹介！

画像あり

『筋肉は若返る！』(498.3 オ)

太田 博明／著 さくら舎

簡単なトレーニングで筋肉を若がえらせたり、食生活を工夫したりして介護予防！



『人生100年、自分の足で歩く』(493.6 カ)

かじやま すみこ／著 プレジデント社

ロコモ予防をすることが、寝たきりを防ぐためには、とても大切。

画像あり

『ボケない暮らし30カ条』(493.75 ア)

朝田 隆／著 法研

軽度認知障害(MCI)の段階で、認知症進行を予防するコツを伝授！



『脳を鍛えるブロックおりがみ』(754.9 オ)

大原 まゆみ／著 横井 賀津志／監修 誠文堂新光社

ブロックおりがみで作品を作りながら、「脳トレ」をしよう！



『人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ』(780.7 サ)

坂詰 真二／著 山と溪谷社

下半身を使う超簡単な筋トレで、加齢に伴う身体の衰えを防止！



『歯の寿命を延ばせば健康寿命も延びる』(497 ホ)

ほりうち けいすけ／著 ワニブックス

歯を大切にすることで、歯の寿命も健康寿命も延びる！



『60歳からはじめる「のどピコ体操」』(498.3 タ)

高牧 康／著 PHP研究所

フレイル予防に有効な、のどピコ体操。声帯委縮や嚥下運動の衰えを予防しよう。



図書

『高齢期の生き方カルタ』(367.7 ミ) 三浦 清一郎／著

『健康長寿 鍵は“フレイル<虚弱>”予防 自分でできる3つのツボ』(369.26 イ)

飯島 勝矢／編著

『人生100年時代の養生訓』(493.18 ア) 秋山 和宏／著

『シニアの骨粗しょう症・圧迫骨折を防ぐ！』(493.6 シ)

『10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ』(498.3 タ) 玉澤 明人／著

『いっしょに食べよう』(498.59 カ) 川口 美喜子／著



視聴覚資料

(請求記号の C は CD、D は DVD です)

『笑いは健康のみなもと(CD-BOOK)』(C30 ケ) NHKサービスセンター

『老化を防ぐカンタン体操(CD-BOOK)』(C30 ケ) NHK サービスセンター

『ケアビクス 心と体の健康づくり』(D493 ケ) 介護労働安定センター

『アンチエイジングヨガ』(DS781 ア) グラジオラス

『オビロビ』(DS781 オ) 帯広市健康推進課/製作

雑誌・新聞記事

【雑誌】

「きょうの健康」2020年9月号：老化に負けない！（筋肉、骨、関節、耳、飲み込む力）

2020年6月号：シニアの食事でフレイル予防

【新聞】

北海道新聞(朝刊)2020.3.26(木)14面、4.2(木)12面：フレイルを防ごう 上・下

