

ミドルから始める転倒予防

— 健康長寿のために出来ること —



コバトン



携帯用QRコード

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
埼玉県久喜市下早見85-5 Tel : 0480-21-2659

要介護認定者数は年々増え続け、2013年度には、埼玉県だけで 239,830名の要介護者が認定されました。（厚生労働省「平成25年度介護保険事業状況報告」による）また、厚労省「平成25年国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった主な原因のうち、4位に「骨折・転倒」（約12%）、5位に「関節疾患」（約11%）が挙げられています。なんとロコモティブシンドローム（運動器症候群）である「骨折・転倒」「関節疾患」が介護原因の約23%を占めています！これは介護原因1位の「脳卒中」（約18%）よりも多い割合です。充実した老後を送るためにも、ミドルからの介護予防が大切です。

今回の資料展示では、加齢の仕組みからロコモの予防法、筋肉や骨を作るための食事まで加齢と健康について幅広い分野の資料をご紹介します。

「ロコモティブシンドローム」とは

ロコモティブシンドローム（略名：ロコモ）

の和文は「運動器症候群」。

筋肉や骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの支障が発生している状態を指します。

このロコモが進行すると介護が必要になることもあり、予防がとても大切です。

「サルコペニア」とは

加齢とともに筋肉量が減少し、筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。筋肉量がある一定以上減ってしまうと、身体機能が低下して、生活に不便が起きたり、転倒・入院・死亡などのリスクが高まっていきます。

（参考：国立長寿医療研究センター）

目次

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 加齢による変化と病気 | 4 健康のための栄養、食事 |
| ①老化のサイエンス | |
| ②骨のしくみと病気 | 5 加齢を楽しむ、考える |
| ③筋肉と関節のしくみと病気 | |
| 2 ロコモティブシンドロームとサルコペニアを知る | 6 アンチエイジング |
| | 7 特集雑誌 |
| 3 日頃からの運動、体操法 | 8 インターネットサイト |



書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
----	-------	-----	------	------

1 加齢による変化と病気

①老化のサイエンス

老化という生存戦略 進化におけるトレードオフ	近藤祥司/著	日本評論社	2015.7	491.358/ロウ
健康寿命の延伸支援に役立つ基礎知識	杉原成美	ふくろう出版	2015.5	493.18/ケン
老化の生物学 その分子メカニズムから寿命延長まで	石井直明/編	化学同人	2014.8	491.358/ロウ
長寿遺伝子が寿命を延ばす	NHK「サイエンスZERO」 取材班/編著	NHK出版	2011.10	491.358/チヨ
女の老い・男の老い 性差医学の視点から探る	田中富久子/著	NHK出版	2011.4	491.358/オン
加齢と運動の生理学	Albert W. Taylor/著	朝倉書店	2010.12	491.358/カレ
これからの老年学 サイエンスから介護まで	井口昭久/編	名古屋大学 出版会	2008.1	493.185/コロ
宇宙飛行士は早く老ける？ 重力と老化の意外な関係	ジョーン・ヴァーニカス/著	朝日新聞社	2006.9	491.358/ウチ
生命と若さの秘密 マルグリット・モーリーのアロマテラピー	マルグリット・モーリー/著	メディアアート出版	2005.2	491.358/セイ
ヒトはどうして老いるのか 老化・寿命の科学	田沼靖一/著	筑摩書房	2002.12	491.358/ヒト

②骨のしくみと病気

「骨」を知る53の質問	太田博明	医薬ジャーナル社	2015.6	493.6/ホネ
骨ペディア 骨疾患・骨代謝キーワード事典	日本骨代謝学会/編	羊土社	2015.5	491.366/コツ
骨の健康と生活習慣 (健康とくすりシリーズ)	石見佳子/著	薬事日報社	2010.2	493.6/ホネ
骨の健康と栄養科学大事典	M. F. ホリック/編著	西村書店	2009.5	491.366/ホネ
【児童書】 考えよう！骨と筋肉 大切にしよう！体と心 3	竹内修二/監修	教育画劇	2007.3	491/カン
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 骨粗鬆症の予防と治療 ガイドライン作成委員会/編		日本骨粗鬆症 学会	2015.7	493.6/コツ
骨粗鬆症 (インフォームドコンセントのための図説シリーズ)	杉本利嗣/編	医薬ジャーナル社	2015.2	493.6/コツ
骨粗鬆症の最新治療 よくわかる最新医学	主婦の友社/編	主婦の友社	2013.9	493.6/コツ
骨疾患と痛み 確実な診断・治療のために	林泰史/編	医薬ジャーナル社	2010.9	494.77/コツ
骨粗鬆症 骨のアンチエイジング	井上聡/著	岩波書店	2008.10	493.6/コツ
やさしい骨粗鬆症の自己管理	森井浩世/著	医薬ジャーナル社	2006.3	493.6/ヤサ

③筋肉と関節のしくみと病気

運動に関わる筋肉のしくみ	石井直方/著	新星出版社	2014.10	491.363/ウン
【児童書】 全解剖体を動かす「骨と筋肉」のしくみ	山口典孝/著	誠文堂新光社	2013.1	780/セン
からだの発達と加齢の科学	樋口満/編著	大修館書店	2012.12	491.35/カラ
骨・筋肉・皮膚イラストレイテッド 病態生理とアセスメント	窪田誠/監修	学研メディカル 秀潤社	2011.6	493.6/ホネ
筋肉はふしぎ 力を生み出すメカニズム	杉晴夫/著	講談社	2003.12	491.363/キン

[DVD] なめらかな連携プレー 骨・筋肉 (驚異の小宇宙・人体 5)	NHK/制作	NHK エンタープライズ	2008	490キ
運動器の疾患と外傷 整形外科学Update	平澤泰介/編	金芳堂	2010.12	494.7/ウン
お年寄りにありがちな病気の話 (知っておきたい基礎知識)	飯島裕一/著	厚生科学研究所	2009.10	493.185/ホ
やさしい 肩こり・腰痛・シビレの話	見松健太郎/著	名古屋大学出版会	2008.1	493.6/ヤサ
これだけは知っておきたい 足腰の痛みの自己管理	清水克時/編	医薬ジャーナル社	2006.6	494.66/コレ
ひざの痛み (よくわかる最新医学)	八木貴史/著	主婦の友社	2014.11	494.77/ヒサ
変形性膝関節症の運動療法ガイド	千田益生/編	日本医事新報社	2014.5	494.77/ヘン
変形性膝関節症 (正しい治療がわかる本)	黒田栄史/著	法研	2009.2	494.77/ヘン
変形性股関節症の運動・生活ガイド 運動療法と日常生活動作の手引き	松田達男/編	日本医事新報社	2011.9	494.77/ヘン
股関節の痛み 運動器の痛みプライマリケア	菊地臣一/編	南江堂	2011.7	493.6/コカ
腰背部の痛み 運動器の痛みプライマリケア	菊地臣一/編	南江堂	2009.6	493.6/ヨウ
坐骨神経痛 (よくわかる最新医学)	久野木順一/著	主婦の友社	2015.12	493.73/サコ
腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症 (正しい治療がわかる本)	近藤泰児/著	法研	2010.8	494.656/ヨウ
頸部・肩の痛み 運動器の痛みプライマリケア	菊地臣一/編	南江堂	2010.4	493.6/ケイ
しびれ, 痛みの外来Q&A 脊椎脊髄外来の疑問に答える	井須豊彦/編著	中外医学社	2010.10	494.66/シ
関節リウマチの最新治療	内田詔爾/著	講談社	2009.7	493.6/カン

2 ロコモティブシンドローム・サルコペニアを知る

フレイルの予防とリハビリテーション	島田裕之/編	医歯薬出版	2015.9	493.185/フレ
「ロコモ」をとめよう	松井康素/著	国立長寿医療 研究センター	2015.3	493.6/ロコ
サルコペニアと運動 エビデンスと実践	島田裕之/編	医歯薬出版	2014.5	493.6/サル
実践！ロコモティブシンドローム 自分の足で歩くためのロコトレ	中村耕三/著	三輪書店	2014.4	493.6/シツ
サルコペニアを知る・測る・学ぶ・克服する	安部孝, 真田樹義/著	ナツプ	2013.2	493.6/サル
サルコペニアの基礎と臨床	島田裕之/編	真興交易 医書出版部	2011.4	493.6/サル
ロコモティブシンドローム診療ガイド	日本整形外科学会/編	文光堂	2010.5	493.6/ロコ

3 日頃からの運動、体操法

筋トレをする人が10年後、 20年後になっても老けない46の理由	久野譜也/著	毎日新聞出版	2015.5	498.3/キン
いくつになっても歩ける「股関節調整」	原田優子/監修	ブルーロータス パブリッシング	2014.5	492.7/イク
いますぐできるロコモ体操	渡會公治	家の光協会	2013.6	493.6/イマ
転倒予防のためのバランス運動の理論と実際	竹島伸生/編	ナツプ	2010.7	493.185/テン
中高年者の元気長寿のための運動プログラム	田中喜代次/編	ナツプ	2010.6	780.19/チユ

腰痛予防のためのエクササイズとセルフケア	新田収/著	ナッパ	2009.4	493.6/ヨウ
「気づき」で変わるミドルエイジの健康エクササイズ	武井正子/著	大修館書店	2009.10	498.3/キス
健康寿命をのばすための運動処方	清岡智/著	学文社	2007.10	498.3/ケン
高齢者の運動ハンドブック	米国国立老化研究所/著	大修館書店	2001.6	498.3/コウ
【DVD】これが正しいラジオ体操 たった3分で若さ復活!	多胡肇/講師	NHK エンタープライズ	2013	781コ
【DVD】リズム体操 NHKテレビ体操	NKHグローバルメディア サービス/企画・制作	NHK エンタープライズ	2012	781エ
【DVD】健康づくりに役立つ運動 第1巻 メタボと肥満解消の健康運動	菅野隆/実技指導	ブルーピーター	2010	490ケ
【DVD】健康づくりに役立つ運動 第2巻 首・肩・腰・膝・脚部の健康運動	菅野隆/実技指導	ブルーピーター	2010	490ケ
【DVD】健康づくりに役立つ運動 第3巻 室内で出来る健康運動	菅野隆/実技指導	ブルーピーター	2010	490ケ
【DVD】座ってもできる立ってもできるラジオ体操	NKHグローバルメディア サービス/企画・制作	NHK エンタープライズ	2010	781ス
【DVD】病気になるない体づくり コア・トレーニング	喜多薫/監修	TWIN	2008	490ヒ
【DVD】介護予防のためのマシンを使わない 筋力向上トレーニング	健康・体力づくり事業財団 /企画・制作		2007	780カ

4 健康のための栄養、食事

ロコモティブシンドロームと栄養	田中清/責任編集	建帛社	2012.5	493.6/ロコ
からだづくりのための栄養と運動	芳賀脩光/著	ナッパ	2011.7	498.55/カラ
食事摂取基準値早わかり 性・年齢・身体活動レベル別	川端輝江/著	女子栄養大学 出版部	2010.2	498.55/シヨ
新しい栄養学と食のきほん事典	井上正子/監修	西東社	2010.1	498.55/アタ
図解入門 よくわかる栄養学の基本としくみ	中屋豊/著	秀和システム	2009.6	498.55/スカ
ビタミン・ミネラル・水コントロールの栄養食事療法	渡邊早苗/ほか編	建帛社	2009.3	498.58/ヒタ
もっとのぼそう健康寿命 食肉を上手にとり入れた食生活で実現	「食肉と健康に関する フォーラム」委員会/編	日本食肉消費 総合センター	2009	498.38/モツ
【児童書】食と健康	豊川裕之/監修	ポプラ社	2006.3	498/シヨ
食事バランスガイド	第一出版編集部/編	第一出版	2005.12	498.5/シヨ
世界一長寿な都市はどこにある？ 食・健康・ライフスタイル	家森幸男/著	岩波書店	2011.8	498.38/セカ
シニアの楽々元気レシピ 別冊NHKきょうの料理	本多京子/監修	日本放送 出版協会	2010.2	596/シニ
【児童書】ためしてガッテン健康料理かんたんレシピ集 1 からだを作る健康料理	NHK科学・環境番組部/編	汐文社	2004.2	596/エヌ
【DVD】食事バランスガイド あなたの身体を大切に	健康・体力づくり事業財団/ 企画・制作		2008	498シ
【DVD】高齢期は食べ盛り 正しい知識で老化を防ぐ	キュービー株式会社/企画	放送映画製作所	2013	498コ
【DVD】高齢者に優しい食生活のポイント vol.1 食生活と調理のポイント	デジタルメディア企画/ 企画・制作	アスク	2011	490コ
【DVD】高齢者に優しい食生活のポイント vol.2 良質なたんぱく質を摂る献立	デジタルメディア企画/ 企画・制作	アスク	2011	490コ
【DVD】高齢者に優しい食生活のポイント vol.3 老化予防や風邪予防の献立	デジタルメディア企画/ 企画・制作	アスク	2011	490コ

5 加齢を楽しむ、考える

不老長寿を考える 超高齢社会の医療とスポーツ	山室隆夫/著	ミネルヴァ書房	2012.2	498.38/70
ウィズ・エイジング 何歳になっても光り輝くために…	鳥羽研二/著	グリーン・プレス	2011.7	491.358/ウイ
生涯元気をめざして 医師のすすめる心身健康長寿法	神崎仁/著	慶応義塾大学 出版会	2011.12	498.38/シヨ
老人必用養草(やしないぐさ) 老いを楽しむ江戸の知恵	香月牛山/原著	農山漁村 文化協会	2011.11	493.185/ロウ
長寿を科学する	祖父江逸郎/著	岩波書店	2009.9	491.358/チヨ
ヘルシーエイジング	アンドルー・ワイル/著	角川書店	2006.3	491.358/ヘル
老いはこうしてつくられる ころとからだの加齢変化	正高信男/著	中央公論新社	2000.2	491.358/オイ
わがまま老後のすすめ	和田秀樹/著	筑摩書房	1999.9	493.185/ワカ

6 アンチエイジング

抗加齢医学入門	米井嘉一/著	慶応義塾大学 出版会	2011.5	491.358/コウ
抗加齢医療 その最前線の実際	米井嘉一/編	新興医学出版社	2010.2	491.358/コウ
高齢者の健康学 みずからかちとる生き方上手	日野原重明/著	創英社	2007.9	491.358/コウ
ヘルスケアプロフェッショナルのための アンチエイジングQ&A	久保明/監修	医歯薬出版	2009.5	491.358/ヘル
美容トラブルにさようなら	日本美容医療協会/監修	全国消費生活 相談員協会	2012.1	595/ヒヨ

7 特集雑誌

- 過去2年以内に特集された雑誌記事についてご紹介します。
- 刊行後2年以上が経過すると資料保存のために貸出できませんが、コピーは可能です。

特集名	誌名 / 年月次	ページ数	巻号	出版年月
冬の筋肉アップ術	栄養と料理 2016年2月	p11-35	82(2)	2016.2.1
筋肉を強くしよう	きょうの健康 2015年9月	p33-49	330	2015.8.21
高齢者糖尿病とフレイル	メディカル朝日 2015年8月	p22-24	44(8)	2015.8.1
サルコペニア、フレイルの予防と回復	訪問看護と介護 2015年7月	p543-587	7(20)	2015.7.15
ロコモティブシンドロームのすべて	日本医師会雑誌 144巻特別号	p2-342	144(特別号)	2015.6.15
老化と老年疾患	医学のあゆみ 2015年5月30日	p687-939	253(9)	2015.5.30
足腰じょうぶのキメテは筋肉！	栄養と料理 2015年4月	p7-42,81-94	81(4)	2015.4.1
めざせ健康長寿！ロコモ徹底対策	きょうの健康 2015年3月	p54-63	324	2015.2.21
高齢者の衰弱対策は食事と運動から フレイルを予防する	栄養と料理 2015年10月	p106-109	81(10)	2015.10.1
サルコペニアの基礎と臨床	最新医学 2015年1月	p5-102	70(1)	2015.1.10
サルコペニア 成因と対策	医学のあゆみ 2014年3月1日	p639-757	248(9)	2014.3.1
骨粗鬆症 新たな骨粗鬆症治療薬と治療ストラテジー	最新医学 2014年10月	p1913-2016	69(10)	2014.10.10
骨を強くしよう	きょうの健康 2015年12月	p33-49	333	2015.11.21

8 インターネットサイト

加齢に伴う症状や対策を調べるための、信頼できるウェブサイトを紹介します。

症状や研究の情報

日本整形外科学会 (<http://www.joa.or.jp/>)

「ロコモティブシンドローム」という新しい概念を提唱している公益社団法人です。
HOME>一般の方へ>専門医をさがす から、各都道府県の整形外科専門医を探することができるほか、「症状・病気をしらべる」には、整形外科に関する症状の概要がわかりやすく書かれています。
HOME>一般の方へ>新概念「ロコモ(運動器症候群)」から、ロコモの説明やロコモ度テストについて書かれている「ロコモパンフレット」がダウンロードできます。

健康長寿ネット (<http://www.tyojyu.or.jp/net/>)

長寿科学振興財団が厚生労働省の助成を受けて、老年学や健康づくりの専門家と協働して起ち上げたウェブサイトです。運動方法や疾患ごとの食事のヒント、介護サービスの種類まで、健康長寿の為の情報がわかりやすく掲載されています。
トップ>執筆者一覧 から、年度ごとの記事執筆者を確認することもできます。

国立長寿医療研究センター (<http://www.ncgg.go.jp/index.html>)

健康長寿社会の構築を目的に、愛知県に設立された国立研究開発法人です。
施設内に病院・研究所・もの忘れセンターなどを有しています。
トップ>認知症など加齢に伴う病気について知りたい方へ から、ロコモの概要などを知ることができます。

日本老年医学会 (<http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/>)

老年医学に関する研究の振興・普及などを目的として、95年文部省の設立許可により設立された一般社団法人です。
加齢による心身の脆弱状態である「frailty」の日本語訳として「フレイル」を定義する提言を行ないました。
ホーム>刊行物>日本老年医学会雑誌 から、J-STAGEのサイトに飛ぶことで、雑誌「日本老年医学会雑誌」の「学術集会記録」「原著」「症例報告」「速報」「Letters to the Editor」「地方会記録」について、全文が閲覧できます。

国や県の方針・施策

厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/>)

ホーム>政策について>分野別の政策一覧>福祉・介護>介護・高齢者福祉>介護予防 から、介護予防に関する、国の最新の政策がわかります。
「8 リンク」から、関係政省令・告示を全文閲覧できます。

・ウェブサイトから、国の健康に対する方針を知ることができます。

ホーム>統計情報・白書>白書、年次報告書>平成26年版厚生労働白書

平成26年の厚生労働白書には、「健康長寿社会の実現に向けて」との副題が付いています。国を挙げての取り組みである、健康長寿の延伸。健康をめぐる状況は？厚労省ではどんな方針を立てているの？自治体ではどのような取り組みをしているの？ などなど、日本の健康に対する施策・取り組みがまとめられています。ぜひ一度ご覧ください。

図書も刊行されています。R498.1/3『厚生労働白書 平成26年版』※館内利用資料です。

埼玉県 (<https://www.pref.saitama.lg.jp/>)

総合トップ>健康・福祉>健康>健康長寿埼玉プロジェクト
埼玉県が平成24年度から推進している、「健康長寿埼玉プロジェクト」の概要が書かれています。

いきいき埼玉 (<http://www.ikg-saitama.jp/>)

厚生省のゴールドプラン(高齢者保健福祉推進10カ年戦略)により設置された組織です。
H26年にはロコモ体操事業などを行っています。

- リストの資料は、「厚生労働白書」以外、すべて貸出が可能です。
【児童書】とある資料は、展示期間以外は1階の子ども図書室で貸出しています。
- これらの資料はお近くの図書館を通して取り寄せができます。
- 病気や薬に関する知識・情報は日々変わっています。
ここにある資料が全てではありません。
- 常に最新の情報にあたり、複数の情報源を比較して判断することが大切です。

埼玉県の
マスコット
コバトン

