



栃木県健康増進課 × 栃木県立図書館 連携展示

2月は「フレイル予防普及啓発強化月間」です

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。早い時期に予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻すことができます。フレイルは高齢者だけでなく、働く世代からの注意が必要です。適切な栄養・口腔、運動、社会参加で、健康的な生活を送りましょう。

強化月間に合わせて、フレイル予防に関する資料を県立図書館1階ロビーで展示しています。

書 名	著 者 名	出版年	請求記号	資料コード
とちぎ健康21プラン 栃木県健康増進計画 3期計画(2025-2035)	栃木県保健福祉部健康増進課／編	2025	—	—
※上記資料は、電子版のみの発行です。以下のページ又はQRコードから閲覧できます。 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/shintyaku.html 				
フレイル・ロコモのグランドデザイン	日本医学会連合領域横断的連携活動事業「フレイル・ロコモ対策会議」／編	2024	493.18/15	1106628231
転倒予防のプロが教える正しい杖の使い方	日本転倒予防学会／監修	2024	494.73/1	1106665985
地域で取り組む高齢者のフレイル予防	医療経済研究・社会保険福祉協会／監修	2021	369.2/1177	1106465436
フレイル予防・対策 基礎研究から臨床、そして地域へ	柳澤信夫、鈴木隆雄、飯島勝矢／監修	2021	493.18/7	1106436411
フレイル対策実践ガイド 高齢者の機能レベルに応じた運動プログラム	山田実／著	2020	493.18/9	1106464256
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	飯島勝矢／編著	2018	369.2/1092	1106303231
QOLって何だろう 医療とケアの生命倫理	小林亜津子／著	2018	080/118/292	1106119736
健康寿命をのばす食べ物の科学	佐藤隆一郎／著	2023	080/104/1723	1106537317
人は口から老い口で逝く 認知症も肺炎も口腔から	落合邦康／著	2021	497.9/13	1106378662
高齢者のための在宅活動ガイド HEPO P-疾患別運動・活動のススメ	国立長寿医療研究センター・在宅活動ガイド作成委員会／企画・編集	2021	493.18/11	1106466020
人生100年時代の多世代共生「学び」によるコミュニティの設計と実装	牧野篤／編	2020	379.02/21	1106374737
筋肉はすごい 健康長寿を支えるマイオカイン	青井渉／著	2025	080/83/2878	1106708033
完全図解遊びリレーション大全集	土居新幸、三好春樹／監修	2017	369.2/1016	1106113994
「ロコモ」をとめよう	松井康素／著	2015	493.6/26	1105959181
転倒を防ぐバランストレーニングの科学	田中敏明／著	2013	493.18/2	1105782120
高齢者のための健康づくり運動サポーターガイドブック 第3版	栃木県健康倶楽部／編	2012	780.1/157/012	1105680290

- ・ 本リストの資料は1階ロビーの展示コーナーにあります。
- ・ 掲載資料以外にも関連資料を所蔵しています。資料検索機でお調べいただくか、職員にお尋ねください。