



「こつこつ骨を強くしよう」

に関する資料リスト

2021. 8. 17 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
骨のしくみ					
プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト事典	岡田 隆／著	ナツメ社	2013.7	491.16/オカ13/	0012008645
知りたいことがすべてわかる骨と関節のしくみとはたらき	水嶋 昭彦／著	日本文芸社	2012.10	491.16/ミヌ13/	0011601176
ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典	山田 敬喜／監修	成美堂出版	2012.1	491.16/ヤマ11/	0010978997
骨とはなにか、関節とはなにか	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2016.5	491.366/イト16/	0013582507
骨粗鬆症					
「筋肉」「骨」「歯」「認知症」の最新対策	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社	2016.10	493.185/ニツ17/	0013624267
骨の健康と生活習慣	石見 佳子／著	薬事日報社	2010.2	493.6/イシ10/	0009817511
骨粗鬆症 予防・検査・治療のすべてがわかる本	石橋 英明／著	主婦の友社	2018.4	493.6/イシ18/	0014528533
骨粗鬆症は骨強化すれば防げる!治せる!	犬山 康子／著	総合科学出版	2018.10	493.6/イヌ18/	0014749394
40歳からの女性の医学 骨粗鬆症	井上 聡／著	岩波書店	2008.10	493.6/イノ08/	0008920100
骨粗しょう症の人のおいしいレシピブック	大越 郷子／料理監修	保健同人社	2013.5	493.6/オオ13/	0011860475
骨は若返る! 骨粗しょう症は防げる!治る!	太田 博明／著	さくら舎	2016.10	493.6/オオ16/	0013702287
骨粗鬆症をらくらく予防・改善する100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	2009.7	493.6/シユ09/	0009082330
骨粗鬆症	萩野 浩／[著]	論創社	2015.10	493.6/ハキ16/	0013573415
骨粗鬆症「鬆」とはなにか、骨の中で起こっていること	宮腰 尚久／著	ミネルヴァ書房	2016.7	493.6/ミヤ16/	0013651104
鍛えれば「骨」は今日から強くなる!	太田 博明／監修	学研プラス	2019.5	498.3/オオ19/	0014914147
50歳を過ぎても骨は強くなる! 骨粗鬆症に勝つカラダのつくり方	笠谷 房子／著	新星出版社	2016.9	498.3/カサ16/	0013663653

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
医者が考案した骨粗しょう症を防ぐ1分間骨たたき	中村 光伸／著	アスコム	2019.11	498.3/ナカ19/	0015057524
骨粗鬆症は自分で楽治せる!		マキノ出版	2020.9	L493.6/コツ20/	0015567233

骨を強くする方法

リハビリ病院の名医(スーパードクター)が教える太ももを鍛えれば骨は超強くなる	林 泰史／著	三笠書房	2017.8	498.3/ハヤ17/	0014079347
世界一効率よく若返る!1日5秒骨トレーニング!	藤澤 孝志郎／著	ビジネス社	2018.7	498.3/フシ18/	0014467799
一生動ける体になる!骨力体操	Makoto／著	高橋書店	2017.6	498.3/マコ17/	0014025480
まだ遅くない痛い・つらい・歩けない身体が変わる骨呼吸体操	森 菜旺未／著	パブラボ	2014.5	498.3/モリ18/	0014352611
1分ポコポコ骨たたき体操	森 千恕／著	講談社	2019.9	498.3/モリ21/	0015399629
骨革命 筋トレよりも「骨呼吸」で足腰が強くなる、若返る	勇崎 賀雄／著	主婦の友インフォス情報社	2013.6	498.3/ユウ13/	0011976438
50歳からは「筋トレ」してはいけない 何歳でも動けるからだをつくる「骨呼吸エクササイズ」	勇崎 賀雄／[著]	講談社	2017.6	498.3/ユウ17/	0014025191
もっと!エンジョイできるコツ骨貯金で人生100年時代	小林 直哉／著	現代書林	2019.4	498.38/コハ19/	0014901789
今から始める「寝たきりにならない体」のつくり方 骨博士 筋肉博士が教える	鄭 雄一／著	三笠書房	2013.5	498.38/テイ13/	0011976487
親を寝たきり・要介護にしないたった6つのこと	平松 類／著	三笠書房	2020.1	B493.185/ヒラ20/	0015184674
抜群の若返り!「骨トレ」100秒	太田 博明／著	三笠書房	2018.9	B498.3/オオ18/	0014566624
転んでも折れない!強い骨をつくる本	林 泰史／監修	宝島社	2018.7	L493.6/ハヤ18/	0014732564
NHKためしてガッテン「骨筋力」で若返る!	NHK科学・環境番組部／編	主婦と生活社	2015.9	L498.3/ニツ16/	0013448733

子どもの身長を伸ばすには

お医者さんが教えるわが子の背を伸ばす本	風本 真吾／著	アイバス出版	2014.12	493.91/カセ15/	0012712089
幼児・小学生のための身長をグングン伸ばすための本	加藤 晴康／監修	カンゼン	2014.7	493.91/カト14/	0012541017
中高生の身長を伸ばす7つの習慣	佐藤 智春／著	主婦の友社	2020.5	493.91/サト20/	0014687396
子どもの背こうしたら伸びた!	蔦宗 浩二／監修	河出書房新社	2016.4	493.91/ツタ16/	0013461983
身長を伸ばす栄養とレシピ	石川 三知／著	学研プラス	2017.8	493.983/イシ17/	0014061568
グングン背を伸ばすためのレシピ	石村 智子／監修	榊出版社	2017.9	493.983/イシ17/	0014051676
子どもの身長がぐんぐん伸びるおいしいレシピ150	中野 康伸／監修	主婦の友インフォス情報社	2015.3	493.983/ナカ15/	0012992087