

特集名:「長野2・3月高齢者向けテーマ「ゆる体操」

特集期間:2025／1／30～2025／3／27

資料番号	タイトル	人名	出版者	保管場所
0117885582	朝までぐっすり眠れる!不眠対策の名医陣が教える最新1分体操大全		東京:文響社	医学
0117805523	足をもむと免疫力アップ!やせる!		東京:マキノ出版	医学
0118160738	足ケア&マッサージ		東京:評言社	医学
0117576934	足腰が20歳若返る足指のばし		東京:かんき出版	医学
0118172022	脚長革命		東京:幻冬舎	医学
0117733055	あなたに効く15秒ストレッチ	池田 明子／著	東京:マイナビ出版	医学
0118015726	歩くだけで効く!おさんぽ整体	今井 一彰／著	東京:三笠書房	医学
0116708850	歩くだけで若返る!プールウォーク超入門	廣田 なお／著	東京:東邦出版	スポーツ・娯楽
0117561860	いくつになっても健康!柔軟体操	水野 安祥／著	東京:宝島社	医学
0117751560	医師が教える10歳若返る2テンポウォーキング	小林 篤史／著	東京:学研プラス	医学
0117458257	医師が教えるゼロポジ座り	高橋 雄介／著	東京:講談社	医学
0118218262	医師が教える!60歳からの血流ぐんぐんストレッチ	中野 ジェームズ修一／監修	東京:河出書房新社	医学
0117662262	医師が認めた!究極のきくち体操	能勢 博／著	[東京]:日経BP	医学
0117484030	医者が考えた猫背がなおる30秒ストレッチ	中村 格子／著	東京:PHP研究所	医学
0117600916	医者ヨガ	高平 尚伸／著	東京:主婦の友社	医学
0116828971	椅子に腰かけたままでするシニアのための筋力アップトレーニング	菊池 和子／著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117583369	椅子に座ってできるシニアの1.2分間筋トレ体操55	小林 弘幸／著	名古屋:黎明書房	社会科学
0118078583	痛み・コリが瞬時に消えるほぐしスイッチ	川村 明／著	東京:産業編集センター	医学
0118027150	痛み・しびれが消える決定版きくち体操	斎藤 道雄／著	東京:講談社	医学
0117495663	1.2分でできるシニアの手・足・指体操61	斎藤 道雄／著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117484469	1日1分!ゆる関節ストレッチ	岡田 慎一郎／著	東京:アスコム	医学
0116798349	1日5分であらゆる不調が治る体幹ヨガ健康法	菊池 和子／著	東京:PHP研究所	医学
0117748244	いちばんやさしい自宅トレBOOK	斎藤 道雄／著	東京:宝島社	スポーツ・娯楽
0117624676	いちばんよくわかるピラティス・レッスン	渡部 龍哉／著	東京:学研プラス	スポーツ・娯楽
0118247634	1メニュー1分、猛獣ストレッチ	亀井 佐千雄／著	東京:日本ビジネスプレス	医学
0118269471	1回30秒おうちでほぐれるタオルストレッチ	中野 ジェームズ修一／著	東京:東洋館出版社	医学
0117463885	1回10秒ひざ上げドリル	中村 尚人／著	東京:主婦の友社	医学
0117467753	一瞬でかたい体がやわらかくなる美構造メソッド	てい先生／著	東京:学研プラス	医学
0118277383	一生、筋トレ	仲林 久善／著	東京:学研プラス	医学
0117646687	1分で体がすっきり生き返る鼻トレ!	後藤 淳一／著	東京:EDITORS	医学
0117831743	1分で美姿勢になるファシア・ストレッチ	藤原 ヒロシ／著	東京:青春出版社	医学
0117637454	1分ポコポコ骨たたき体操	石田 良恵／著	東京:講談社	医学
0117892323	1分「耳ストレッチ」	深堀 真由美／著	東京:青春出版社	医学
0118223908	いのちのスクワット	遠藤 健司／著	東京:扶桑社	医学
0118238575	イラストでわかる肩・腰・ひざの痛みが消える日常動作大図鑑	森 千恕／著	東京:ダイヤモンド社	医学
0118226901	イラスト見るだけ整体	市野 さおり／著	東京:KADOKAWA	医学
0117627109	動かないゼロトレ	石井 直方／著	東京:サンマーク出版	医学
0118012400	「家トレ」のきほん	植森 美緒／著	[東京]:翔泳社	医学
0117615674	うつぶせ1分で健康になる	大橋 しん／著	東京:ダイヤモンド社	医学
		石村 友見／著		
		石田 竜生／著		
		乾 亮介／著		

東京:ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

0118003482	運動未満で体はととのう	長島 康之／著	東京：主婦の友社	医学
0117401729	NHKガッテン!がんばらないで健康長寿に!最高のラク効く体操	NHK科学・環境番組部／編	東京：主婦と生活社	医学
0116772401	小澤式キッズヨガほぐしあそび	小澤 るしや／著	神戸：出版ワークス	医学
0117293084	「おしり」をほぐせば100歳まで歩ける!	松尾 タカシ／著	東京：総合法令出版	医学
0117455741	おしりスクワット	藤本 陽平／著	東京：新星出版社	医学
0117910679	驚くほどぐっすり眠れる!1分熟睡ストレッチ	迫田 和也／著	東京：PHPエディターズ・グループ	医学
0117225185	親子でのびやか楽しいキッズヨガ	友永 淳子／監修	東京：メイツ出版	医学
0116745233	温ペットボトル経絡マッサージ	薄井 理恵／著	東京：KADOKAWA	医学
0118125590	介護の世話にならない鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意	鎌田 實／著	東京：エクスナレッジ	医学
0118218270	快眠1分マッサージ	永井 峻／著	東京：自由国民社	医学
0118237486	櫛木式不老!軸トレ	櫛木 裕実／著	東京：Gakken	医学
0117773176	家族・ケアスタッフとできる寝たきり知らず!奇跡のひざ裏のばし	川村 明／著	東京：世界文化社	医学
0117850503	かたおか気象予報士の毎朝10秒!楽しく「お天気ストレッチ」	片岡 信和／著	東京：幻冬舎	スポーツ・娯楽
0117820175	家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島 研吾／著	東京：法研	医学
0118250711	カラダを整えるセルフケアストレッチ&エクササイズ	澤渡 知宏／著	東京：ベースボール・マガジン社	医学
0117872036	体が生まれ変わる!階段筋トレ	松尾 タカシ／監修	東京：ナツメ社	医学
0118337088	カラダが10歳若返る鎌田式ずぼらストレッチ	鎌田 實／著	東京：宝島社	医学
0117384198	体がみるみるよみがえる!5秒ひざ裏のばし完全ガイド	川村 明／[著]	東京：主婦の友社	医学
0117662288	体の不調が消える!1日10分のリンパヨガ	Lisa／著	東京：青春出版社	医学
0117885574	効かせるヨガの教科書	中村 尚人／著	東京：主婦の友社	医学
0118070101	奇跡の鎌田式ウォーキング	鎌田 實／著	東京：家の光協会	医学
0117032342	きほんのヨガポーズ&プログラム	RIE／著	東京：日本文芸社	医学
0117716787	今日から自宅がジムになる宅トレ	坂詰 真二／著	東京：カンゼン	スポーツ・娯楽
0117617621	筋肉は若返る!	太田 博明／著	東京：さくら舎	医学
0117149658	“筋力アップ”で健康	石井 直方／総監修	東京：NHK出版	医学
0117966648	ロトレ・脚トレで“若返り”!	飯島 勝矢／監修	東京：NHK出版	医学
0117709261	首・肩・腰・ひざ痛くないカラダの使いかた	宮本 晋次／著	東京：学研プラス	医学
0118170711	血管を強くする循環系ストレッチ	中野 ジェームズ修一／著	東京：サンマーク出版	医学
0118034248	血流ゼロトレ	堀江 昭佳／著	東京：サンマーク出版	医学
0118154012	健康診断で「運動してますか?」と言われたら最初に読む本	朽木 誠一郎／著	東京：KADOKAWA	医学
0117292375	公園うんどうで寝たきりを防ぐ!	体力づくり指導協会／監修	東京：産業編集センター	医学
0118243864	高血圧、中性脂肪、腰痛がみるみるよくなる!30秒速効!足首やわやわストレッチ	とも先生／著	東京：KADOKAWA	医学
0116606609	声を出して元気になるスゴイ体操	斎藤 道雄／著	東京：桐書房	社会科学
0117205443	腰・ひざ痛みとり「体芯力」体操	鈴木 亮司／著	東京：青春出版社	医学
0117474577	50歳からのついでヨガ	深堀 真由美／著	東京：大和書房	医学
0117171959	50代からの「老いない体」のつくり方	満尾 正／著	東京：三笠書房	医学
0117719344	5秒ひざ裏のばして最期の3日前までトイレに行こう	川村 明／著	東京：主婦の友社	医学
0117347468	5秒ひざ裏のばしですべて解決	川村 明／著	東京：主婦の友社	医学
0118047000	古武術式疲れない体の使い方	岡田 慎一郎／著	東京：三笠書房	医学
0118058460	コリと痛み改善BOOK	大沼 勝寛／著	東京：ソシム	医学
0118035534	最強デコルテほぐし	石垣 英俊／著	東京：大和書房	医学
0117707232	最後の日まで笑って歩けるため息スクワット	小林 弘幸／著	東京：集英社	医学
0117716456	最高の健康になるお尻アップ体操	谷 玉恵／著	東京：主婦の友社	医学
0117394379	最新ボディメンテエクササイズ	齊藤 邦秀／監修	東京：成美堂出版	医学
0117797258	ざんねんな筋トレ図鑑	小島 央／著	東京：マキノ出版	スポーツ・娯楽
0117976886	史上最高のストレッチ	野上 鉄夫／著	東京：新星出版社	医学

0118352095	姿勢のゆがみ図鑑	柴 雅仁／著	東京：小学館	医学
0117643254	10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ	玉澤 明人／著	東京：法研	医学
0117767616	シニアの1,2分間運動不足解消体操50	斎藤 道雄／著	名古屋：黎明書房	社会科学
0117739169	シニアのクルクルトントン体操	有吉 与志恵／著	東京：講談社	医学
0118297811	シニアのズルして足腰&おしりを鍛える体操40	斎藤 道雄／著	名古屋：黎明書房	社会科学
0117972034	しゃべらなくても楽しい!シニアの足腰を鍛える転倒予防体操50	斎藤 道雄／著	名古屋：黎明書房	社会科学
0118245067	10秒からはじめる『骨ストレッチ』	松村 卓／著	東京：新星出版社	医学
0117685503	新聞紙体操	林 泰史／著	東京：ワニブックス	医学
0117764670	スーツがキマる!若返る!アンジャッシュ児嶋のおっさんずヨガ	加藤 広大／監修	東京：インプレス	医学
0117733048	スキマ体操大全	金森 晃平／著	東京：KADOKAWA	医学
0116481748	すき間体操で毎日健康	グループこんぺいと／編著	名古屋：黎明書房	社会科学
0118272012	すぐできる10秒ねこ背ストレッチ	小林 篤史／著	東京：かんき出版	医学
0116993056	すぐひけるヨガポーズパーフェクトバイブル	Makoto／著・指導	東京：ナツメ社	医学
0117719351	スゴ伸び	小林 弘幸／著	東京：小学館集英社プロダクション	医学
0117153668	すこやかヨガ	いとう あつこ／著	東京：日貿出版社	医学
0117055483	座ってできる!シニアヨガ	山田 いずみ／著	東京：講談社	医学
0117402867	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	東京：ビジネス社	医学
0118229749	即効!手指ほぐし	松岡 佳余子／著	東京：河出書房新社	医学
0118044684	タオルで楽々!カラダほぐれる!健康PARTY体操	村山 敏夫／著	東京：主婦の友社	医学
0117271353	たった一週間で身長を3センチ伸ばしウエストを5センチ減らす骨盤・背骨ストレッチ	福辻 鋭記／著	東京：アスコム	医学
0117861013	たった5秒で痛みを治す!ほぐすだけボールペンマッサージ	石部 伸之／著	東京：廣済堂出版	医学
0117901777	脱力ヨガ	谷戸 康洋／著	東京：学研プラス	医学
0117627562	超ラジオ体操	谷本 道哉／著	東京：扶桑社	スポーツ・娯楽
0116744988	超かんたんフィットネスで介護予防	斎藤 道雄／著	名古屋：黎明書房	社会科学
0117983726	長寿の体幹トレーニング	澤木 一貴／著	東京：大和書房	スポーツ・娯楽
0118325984	疲れた日でもできる10秒姿勢リセット	吉田 直輔／著	[東京]:時事通信出版局	医学
0117730234	徹底活用!バランスボール大全	菅原 順二／監修	東京：成美堂出版	スポーツ・娯楽
0117875963	東大教授が本気で教える「ひざの痛み」解消法	福井 尚志／監修	東京：中央公論新社	医学
0118205665	ドクターズスクワット	吉原 潔／著	東京：アスコム	医学
0117634220	取れない疲れが一瞬で消える神ストレッチ	佐藤 義人／著	東京：KADOKAWA	スポーツ・娯楽
0118206960	長生き呼吸	奥仲 哲弥／著	東京：あさ出版	医学
0117231449	ながら筋膜リリース	のぐち 径大／著	東京：あさ出版	医学
0116546565	ナチュラルかつさケア	薄井 理恵／著	東京：阪急コミュニケーションズ	医学
0118164904	70歳からのかる〜い1分筋トレ&ストレッチ	山口 晃二／著	東京：家の光協会	医学
0117292383	70歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵 修一／編著	東京：法研	医学
0118209386	70歳からの人生を豊かにする筋トレ	岡田 隆／著	東京：高橋書店	医学
0117884288	70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ	山口 晃二／著	東京：家の光協会	医学
0118283217	70歳からは「転んでも折れない骨」をつくりなさい	中村 幸男／著	東京：青春出版社	医学
0117862193	70・80・90歳の“若返り”筋トレ	久野 譜也／監修	東京：NHK出版	医学
0118213131	75歳の親に知ってほしい!筋トレと食事法	大坂 貴史／著	東京：クロスメディア・パブリッシング	医学
0118154038	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	東京：三笠書房	医学
0117837328	7秒「逆」ストレッチ	石部 伸之／著	東京：PHP研究所	医学
0117649749	何歳からでも丸まった背中が2カ月で伸びる!	安保 雅博／著	東京：すばる舎	医学
0117496380	ねこ背が治る!寝たまま「耳ピタ」ポーズ	小林 篤史／著	東京：KADOKAWA	医学
0117953877	ねこ背何歳からでも自力で治せる!整形外科の名医が教える最新1分体操大全		東京：文響社	医学
0117775007	ねこ瞑想	前田 理子／著	東京：辰巳出版	医学

0116623018	寝たままスッキリリンパ体操	前新 マミ／著	東京：高橋書店	スポーツ娯楽
0117562744	寝たままできる骨ストレッチ	松村 卓／著	東京：文藝春秋	医学
0118194109	寝たきりにならない体の使い方	中野 ジェームズ修一／著	東京：Gakken	医学
0118154004	寝ながら1分!ねこ背がスーッと伸びる本	白井 天道／著	東京：SBクリエイティブ	医学
0117803874	肺炎で死にたくなければ朝・夜1分の「肺ストレッチ」で肺を鍛えなさい!	加藤 雅俊／著	京都：PHP研究所	医学
0118180041	はじめての操体法	川名 慶子／著	戸田：農山漁村文化協会	医学
0118072834	はじめようランジ筋トレ	谷本 道哉／著	東京：NHK出版	医学
0117678086	バスタオルウォーキング	古屋 達司／著	東京：あさ出版	医学
0118318005	ハンドケア&マッサージ	池田 明子／著	東京：スール	医学
0117487538	「ひざの痛み」に7つのゆらゆら体操	鈴木 登士彦／著	東京：三笠書房	医学
0118097336	100歳足腰のつくり方	笹原 健太郎／著	東京：主婦と生活社	医学
0117605543	100歳までスタスタ歩ける足のつくり方	菊池 守／著	東京：アスコム	医学
0118344969	100歳超えをめざす!筋力トレーニング&ストレッチ	久野 信彦／著	東京：成美堂出版	医学
0117885863	ピラティス大全	菅原 順二／監修	東京：成美堂出版	スポーツ娯楽
0117364752	ピルビスエクサ	佐藤 志津香／著	東京：幻冬舎	医学
0118196906	疲労がふっ飛ぶ!10秒ゆがみリカバリー	久保田 武晴／著	東京：自由国民社	医学
0117483073	疲労回復ストレッチ	小林 邦之／監修	東京：成美堂出版	医学
0118078575	不調を解消したいなら、まず足を整えなさい	笠原 巖／著	東京：Gakken	医学
0117475087	ぷるトレ	高林 孝光／著	東京：飛鳥新社	医学
0116856600	骨ナビ・ツボ体操	柳本 真弓／著	東京：新星出版社	医学
0117101154	本当に体が硬い人のためのくずしヨガ	伊集院 霞／著	東京：誠文堂新光社	医学
0117404822	本当に必要な「ゆるスクワット」と「かかと落とし」	中村 幸男／著	東京：小学館	医学
0117845776	毎日の疲れを一瞬でとる魔法のポーズ	仲野 孝明／著	東京：徳間書店	医学
0116794942	街歩きポールウォーキング	安藤 邦彦／著	東京：主婦の友インフォス情報社	医学
0117612598	魔法のしりベン体操	久嬢 由起子／著	東京：扶桑社	医学
0117723445	魔法のねこ背ストレッチ	佐藤 義人／著	東京：マガジンハウス	医学
0117615435	魔法のヨガ	B-life／著	東京：実業之日本社	医学
0117242636	見た目も体も10歳若返るリズムウォーキング	能勢 博／著	東京：青春出版社	医学
0116835117	耳ひっぱりで体が変わる!1日1分の超カンタン健康法	薄 久美子／著	東京：実業之日本社	医学
0117719336	胸ひらきで調子のいい自分がずっと続く	田舎中 真由美／著	東京：主婦の友インフォス	医学
0117083725	やせる!美人になる!3秒骨格リセットポーズ	波多野 賢也／著	東京：池田書店	医学
0117972299	ゆ〜っくり座って健康に!60歳からはじめるエキセントリック体操	稲見 崇孝／著	東京：東洋館出版社	医学
0117615971	ゆ〜っくり座れば、一生歩ける!	野坂 和則／著	東京：日本文芸社	医学
0117156448	指だけヨガ	深堀 真由美／著	東京：大和書房	医学
0117376897	ゆるスクワットの教科書	小山 勝弘／監修	東京：主婦の友社	医学
0116377011	「ラジオ体操」でからだが若返る!	湯浅 景元／監修	東京：洋泉社	スポーツ娯楽
0118252220	理学療法士が教える伸びるだけ!シニアヨガ	藤田 日菜子／著	大阪：創元社	医学
0117285049	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	東京：三笠書房	医学
0117610683	老筋トレ	枝光 聖人／監修	東京：法研	医学
0117603043	60歳からはじめる「のどピコ体操」	高牧 康／著	京都：PHP研究所	医学
0117930289	60代からの鎌田式ズボラ筋トレ	鎌田 實／著	東京：エクスナレッジ	医学