

未病と健康

未病とは？

人の心と身体の状態は、「ここまでが健康、ここからが病気」と明確に区別できるものではありません。健康と病気の間を行ったり来たり、日々、連続的に変化しています。この変化している過程を『未病』と言います。

そして、全ての世代が未病を自分のこととして考え、日々の生活習慣の改善等により、心身をより健康な状態に近づけていくことが、「未病改善」です。

健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」

健康 未病 病気

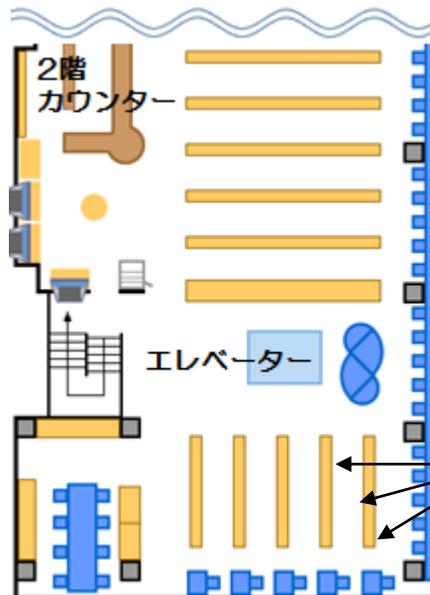
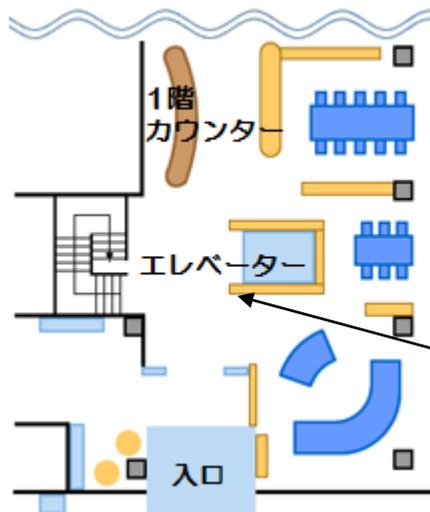
← 未病改善

未病改善活動 3つの取組み

- ・食（栄養・オーラルフレイル*）
*心身機能の低下につながる口腔機能の弱った状態
- ・運動（身体活動・ロコモ・睡眠）
- ・社会参加（交流）

<かながわ未病改善宣言に基づく3つの取組み>

『未病改善』でスマイルエイジング！-神奈川県ホームページより



- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館職員は病気の診断や治療についてのアドバイスはいたしません。

1階 健康・医療情報コーナー

健康・医療関係の図書をテーマに従って展示しています。
健康・医療関係の雑誌もあります。

2階 健康・医療情報コーナー

書架番号 38・39

健康・医療全般の本を集めています。
病気の種類や薬・病院などのカテゴリ別に並べています。

食生活に関する資料は背ラベルに緑色の ● シールを貼っています。

健康法に関する資料は背ラベルに紫色の ▲ シールを貼っています。

書架番号 39

生と死について考える本を並べています。
病気別に闘病記・医療手記を並べています。

最新情報は雑誌や新聞記事、インターネットで

1階 雑誌コーナー

『NHK きょうの健康』、『健康』、『月刊DAY』、『日経ヘルス』、『月刊福祉』を提供しています。

2階 書架番号 39

健康・医療に関する新聞記事をファイルしています。

2階 書架番号 40

特定検診をはじめ健康・医療に関するパンフレットを各種揃えています。

情報提供窓口

●未病センター逗子市役所

測定機器を利用し、無料で健康チェックができる。
健康・栄養相談（原則予約制）あり。

場所：逗子市役所1階

時間：午前8時30分～午後5時

休館日：土、日、祝日、年末年始

利用条件：18歳以上の逗子市在住・在勤者

★詳細は、福祉部国保健康課健康係まで。

電話：046-872-1111

HP：<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>

食（栄養・オーラルフレイル）

『医師が教える「1日3分音読」で若くなる！』	
大谷義夫／著 さくら舎 2019 音読を行うと、顔や舌の筋肉が動き、喉が鍛えられる。また唾液の分泌が増え、加齢によるドライマウスも予防できる。「のど、肺の老化防止とともに、若さを取り戻す音読はアンチエイジングに最適な方法である」と説く。音読テキスト20本も収録。	I 498.3 オ
『あなたの老いは舌から始まる —今日からできる口の中のケアのすべて—』	
菊谷武／著 NHK出版 2018 健康で幸せに生きるために必要な「食べる」「噛む」機能。歯の健康だけでなく、舌をはじめ、口の機能をトータルで考える。舌の鍛え方を詳しく紹介。	I 497.9 キ
『60歳からの筋活ごはん—食事と運動で足腰じょうぶ！—』	
荒木厚、府川則子／監修 小池日登美／運動監修 藤富篤子、羽根田千恵／栄養指導・献立 女子栄養大学出版部 2018 食事と運動による「筋活」で老化を予防し、健康寿命を延ばす。健康長寿をかなえる食事のコツとワザを紹介。	I 498.5 コ

運動（身体活動・ロコモ）

『医者が教える肺年齢が若返る呼吸術』	
奥仲哲弥／著 学研プラス 2019 肺の動きを助ける「呼吸筋」をうまく使い、呼吸機能をも高める。吐くを意識した呼吸法と、呼吸筋をほぐすストレッチを紹介。	I 493.3 オ
『100歳まで元気に歩く！正しい歩き方 —歩き方の新常識、教えます！—』	
洋泉社 2018 正しい歩き方を身につけて、高血圧、脳卒中、糖尿病、骨粗鬆症、認知症、腰痛などを予防する。健康長寿につながるウォーキング法を解説。	I 498.3 ヒ
『シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操 —まずはこれだけトレーニング！—』	
荒井秀典[ほか]／監修 NHK出版 2018 食べて、笑って、歩いて。元気な活動は筋肉と骨にかかっている。楽しく続く「筋トレ」、おいしく食べる「ロトレ」、骨を強くする「骨体操」を紹介。	I 493.1 シ

休養&ヘルス

『「感情の老化」を防ぐ本』		『アロマセラピー使いこなし事典 —心身のトラブルを撃退する自宅療法200以上を公開！—』	
和田秀樹／著 朝日新聞出版 2019 高齢になると感情のコントロールがうまくいかなくなり、自発性や意欲が失われていく。感情の若返りを図ることが老化予防となる。わかりやすい感情の老化度テスト付き。	I 493.7 ワ	池田明子／著 今西二郎／監修 世界文化社 2018 スキンケア、リラックス効果、疲労回復だけではなく、代替医療としても注目のアロマセラピー。心身のトラブルを改善する自宅療法と精油カタログも収録。	I 499.8 イ
『知っておきたい眠りの話—よりよい眠りを得るために—』		『最高の入浴法—お風呂研究20年、3万人を調査した医者が考案—』	
松浦健伸／著 新日本出版社 2019 不眠はさまざまな病気の原因や引き金となる。睡眠そのものの仕組みを知ること、快適な眠りが得られるようになる。よりよい眠りを得るための12の指針も掲載。	I 498.3 マ	早坂信哉／著 大和書房 2018 入浴がもたらす効果について詳細に解説。医学的に正しい入浴法を実践することで、日々の疲れやつらい不調を癒す効果があることが、温泉療法専門医の調査で証明されている。	I 498.3 ハ