

身近な関節痛・骨折について調べる



膝や腰、股関節などの痛みでお困りの方、沢山いらっしゃるのではないのでしょうか。また、小さな段差で発生する骨折や、骨密度の低下から発症する「いつのまにか骨折」を予防することは、健康寿命をのばすためにとても重要です。身近な関節痛の病理や骨折の予防について本で調べてみませんか？



股関節について調べる

○『股関節痛 変形性股関節症』

文響社 2020 【494.7コ】

股関節痛が起こる原因や、鍼灸治療の効果に関する小さな疑問をはじめ、病気や症状、薬や運動などの保存治療、手術、日常のセルフケアなど、股関節痛に悩む人が知りたいこと、気になることについて、専門医がQ&A形式で解説しています。

○『スーパー図解変形性股関節症・膝関節症』

法研 2014 【494.7ス】

体を動かす要である股関節や膝関節に障害が出る、変形性股関節症・変形性膝関節症。その基本的な知識から、治療法、手術法までを解説しています。健康寿命を延ばすために大切なロコモティブシンドロームについても取り上げています。

膝関節について調べる

○『ひざの痛み』 日本放送出版協会 2007 【493.6 ヒ】

「最近、膝に痛みを感じる」「膝が痛くて歩くのがつらい」この原因のほとんどである「変形性膝関節症」を中心に、その症状や治療法についてわかりやすく説明しています。膝の痛みを知り、その原因にあった治療がわかる一冊となっています。

○『変形性膝関節症正しい治療がわかる本』

法研 2009 【494.7 ク】

膝の痛みは「まず自分で治す」が基本です。痛みにも効く「運動」を多数紹介しています。生活上の工夫や進行期の手術選択のポイントなど、変形性膝関節症の初期から進行期までの膝の痛みとのつきあい方を網羅しています。

○『ひざ痛のベストアンサー』

主婦と生活社 2011 【493.6 ヒ】

「痛みの原因は？手術する、しない？最適な治療法は？」など、患者が知りたかった100の疑問に最前線の専門医が徹底回答しています。「ひざ痛」改善体操、痛みを軽減する暮らし術なども紹介しています。

腰の関節について調べる

○『変形性脊椎症』 ミネルヴァ書房 2017 【494.6 ハ】

臨床現場の最前線で戦う脊椎外科が、誰にでも起こり得る脊椎の加齢変化の総称である「変形性脊椎症」の病態や診断、

治療法などについて紹介するとともに、脊椎と神経の関係を詳しく解説しています。

○『ササっとわかる「腰痛」にならない生活、治す生活』

講談社 2009 【493.6ナ】

慢性的な腰痛や椎間板ヘルニアの痛みの軽減を、日常習慣の改善で目指す一冊となっています。治らないと諦めていた腰の痛みを軽くする方法をわかりやすく図解しています。

○『腰痛改善 BOOK』

スタジオタッククリエイティブ 2013 【493.6ヨ】

ほとんどの腰痛の根本原因は、日常生活や運動のクセによる「からだのゆがみ」にあります。腰痛の正体を解説し、病院や治療院の選び方、46種類のクセごとの改善法やおすすめエクササイズ、腰痛タイプ別の改善エクササイズを紹介しています。

骨折の予防・バリアフリーについて調べる

○『シニアの骨粗しょう症・圧迫骨折を防ぐ!』

NHK出版 2019 【493.6シ】

骨密度の低下による骨粗しょう症や圧迫骨折はシニア世代の方に多く見られる病気です。元気な毎日にはしっかりとした骨が欠かせません。専門家が病気の知識や治療法、骨折を防ぐ方法、食事やトレーニング方法などを紹介しています。

○『新・病気とからだの読本 6』

暮らしの手帖社 2005 【598・3ピ】

骨折、骨腫瘍、骨粗しょう症、ヘルニア、五十肩など骨や関節に関する幅広い知識がこの一冊に網羅的にまとめてあります。専門医との一問一答形式で、骨の仕組み、病理及び治療法を一から解説する内容となっています。

○『転倒・骨折を防ぐ簡単！運動レシピ』

主婦の友社 2005 【780.1テ】

転倒・骨折は寝たきり状態の大きな原因となります。自分に合う方法を選び、無理なく楽しく長つづきできる運動や、スポーツが苦手な人にも実践できる簡単な運動などを、わかりやすい写真を掲載しながら提案しています。

○『バリアフリー住宅読本』 三和書籍 2016 【527.1バ】

加齢による身体機能の低下と住まいの関係を丁寧に解説しています。人間工学的視点から身体のメカニズムを再考し、生活空間別に安全で安心な住まいの配慮を提案します。また、バリアフリーリフォームの詳細を予算別に紹介しています。

○『住まいQ&A 高齢者対応リフォーム』

井上書院 2003 【527カ】

高齢者のためのリフォームについて具体的に説明しています。高齢者の日常生活空間を部屋ごとにまとめ、望ましい配置と大きさ、段差の解消方法や手すりの設け方の他、介護機器類との取り合い、照明や暖冷房設備等を盛り込んだ内容になっています。