

●いつまでも健康でいられるために

2023年12月

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
老いて今日も上機嫌!一病気知らず86歳名医の健康習慣77ー	石川恭三／著	河出書房新社	2022	159 イ
ピンピン、ひらり。ー鎌田式しなやか老活術ー	鎌田 實／著	小学館	2022	159 カ
不安と折り合いをつけてうまいこと老いる生き方	中村恒子／著 奥田弘美／著	すばる舎	2021	159 ナ
90歳、老いてますます日々新た	樋口恵子／著 岸本葉子／著	柏書房	2023	367.7 ヒ
高齢者のための健康レクリエーションー元気と笑顔を引き出す効果的で楽しいメニュー!ー	斉藤道雄／編著	成美堂出版	2021	369.2 サ
しゃべらなくても楽しい!シニアの若返り健康体操50	斎藤道雄／著	黎明書房	2022	369.2 サ
はたらく内臓ー元気のしくみと不調の原因がわかる!内臓機能大全ー	坂井建雄／監修	中央公論新社	2022	491.1 ハ
図解腎臓が寿命を決める	黒尾誠／著	幻冬舎	2022	491.3 ク
人生100年時代の脳科学ー元気に歩むために知っておきたい脳の50話ー	中村克樹／著	くもん出版	2021	491.3 ナ
人生100年時代を楽しく生きるー帯津式養生12か条ー	帯津良一／著	春陽堂書店	2023	493.1 オ
家庭でできる転倒予防トレーニングーイラスト図解ー	隆島研吾／著	法研	2021	493.1 タ
長生き足体操ー転倒予防の名医が教える1日3分ー	武藤芳照／著	幻冬舎	2022	493.1 ヒ
70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチー気持ちいいから続けられるー	家の光協会	家の光協会	2021	493.1 ヤ
腰痛は座り方が9割ーラクな姿勢は腰に負担が!座り方の見直しから始めようー	碓田拓磨／著	主婦の友社	2022	493.6 リ
ウルトラ図解骨粗鬆症ーいつまでも丈夫な骨でいられるためにー	竹内靖博／監修	法研	2022	493.6 リ
91歳の現役医師がやっているー生ボケない習慣	松原英多／著	ダイヤモンド社	2022	493.7 マ
変形性ひざ関節症ー専門医と理学療法士が教えますー	田代俊之／著	ベースボール・マガジン社	2022	494.7 タ
死ぬまで嚙んで食べるー誤嚥性肺炎を防ぐ12の鉄則ー	五島朋幸／著	光文社	2021	497.9 ジ

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
食事でムセない!飲み込みづらい声がかすれるセキ込む口が渇くを克服!のどを鍛える長生きうがいー東京都健康長寿医療センターの名医が教えるー	平野浩彦／著	文響社	2022	497.9 ヒ
100歳まで生きるための習慣100選ー今さら聞けない「基本」から「最新医学の成果」までー	伊賀瀬道也／著	飛鳥新社	2022	498.3 イ
NHKガッテン! 食と健康の「超」新常識	NHK「ガッテン!」制作班／編	NHK出版	2021	498.3 イ
図でわかる鎌田式43のいい習慣ー教えて!毎日ほぼ元気のコツー	鎌田實／著	集英社	2023	498.3 カ
体が生まれ変わる!階段筋トレー運動生理学に基づく階段ボディメイク術 通勤中・買い物中にヒップアップ&シェイプアップ!!ー	松尾タカシ／監修 クリタミノリ／イラストマンガ	ナツメ社	2021	498.3 カ
シニアのクイズ&二・三・四・五字熟語パズルで楽しく脳トレ (コピーして使えるいきいき脳トレ遊び 6)	脳トレーニング研究会／編	黎明書房	2022	498.3 コ
病気にならない食う寝る養生ー予約の取れない漢方家が教えるー	櫻井大典／著	学研プラス	2022	498.3 サ
老化をとめる脳習慣	塚本浩／著	EDITORS	2023	498.3 ツ
入浴は究極の疲労回復術ーおうち時間を快適に過ごすー	早坂信哉／著	山と溪谷社	2021	498.3 ハ
40代からシニアまで睡眠の悩みー治療は必要? 薬はどうする?ー	三島和夫／監修	NHK出版	2022	498.3 ヨ
新しい老い方の教科書	和田秀樹／著	永岡書店	2022	498.3 リ
誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはんー「飲み込みにくい」と感じた、その日からー	菊谷武／監修 尾関麻衣子／栄養・料理指導 大場泉／栄養・料理指導	女子栄養大学出版部	2021	498.5 ジ
70歳からは超シンプル調理で「栄養がとれる」食事に変える!ー高齢者在宅栄養指導のスペシャリストが教える ひとり暮らし、料理苦手でもOK!ー	塩野崎淳子／著 若林秀隆／監修	すばる舎	2022	498.5 シ
寿命を延ばす食事、縮める食事ー食卓が変わる! 名医が教える食の新常識ー		宝島社	2022	498.5 ジ
栄養アップ!カロリーアップ!の料理アレンジ早わかりー体力をつけたい人、食が細い人のためのー	竹内富貴子／著	女子栄養大学出版部	2023	498.5 タ
腸活で長生き!オートミール健康レシピ	検見崎聡美／レシピ 岡崎寛子／医学監修	池田書店	2022	498.5 チ

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
75歳からのラクラク1品栄養ごはんー訪問管理栄養士の第一人者が教えるー	中村育子／監修	扶桑社	2022	498.5 ナ
70歳からはこれを食べる!ー百寿で元気な食べもの事典ー	吉村芳弘／監修 嶋津さゆり／監修	新星出版社	2023	498.5 ナ
いきいき脳活性手芸ー手作りで楽しく脳をトレーニング 「第二の脳」 指先を使うもの作りで脳も心も健康に!ー		ブティック社	2022	594 イ
シニア暮らしにちょうどいい2人分献立ー食べたい分だけしっかりと簡単に作るー	岩崎啓子／著	ワン・パブリッシング	2023	596 イ
60代からのひとり分たんぱく質鍋ー黄金の栄養バランス30品ー	村上祥子／著	扶桑社	2022	596 ム
きれいに年を重ねるためのたんぱく質ごはん	ワタナベマキ／著 上西一弘／栄養監修	家の光協会	2022	596 リ
ゲゲゲの女房の「長寿力」ー等身大の自分でいい。100歳まで元気に!!ー	武良布枝／著	辰巳出版	2021	726.1 ム
脳がみるみる若返る脳活性おりがみー大きい折り図と文字ー	新宮文明／著 篠原菊紀／監修	西東社	2021	754.9 シ
70歳からの椅子筋トレー痛みや不調がスッキリ消える!ー	枝光聖人／著	家の光協会	2022	780.7 イ
60代・70代からの不調と痛みに効く!キックボクシング・エクササイズ	生井宏樹／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2022	788.3 ヲ
60歳からの滑舌レッスンー1日3分でむせ予防!ー	赤間裕子／著 山内積／監修	世界文化ワンダークグループ	2023	809 フ
四季を感じる毎朝音読ー心と脳が若くなるー	寺田理恵子／著	さくら舎	2022	809 テ
60代からの鎌田式ズボラ筋トレー疲れない太らないボケないー	鎌田 實／著	エクスナレッジ	2021	小坪分室 498.3 カ
きくち体操「心」の教室ーいくつになっても新しい毎日を楽しむー	菊池和子／著	青春出版社	2022	小坪分室 498.3 キ
シニアの定番クイズ&2択・3択・〇×クイズで楽しく脳トレ	脳トレーニング研究会／編	黎明書房	2023	小坪分室 498.3 シ
タキミカ体操ー日本最高齢インストラクターの「心まで若返る」生き方レッスンー	瀧島末香／著 中沢智治／監修	サンマーク出版	2021	小坪分室 498.3 タ
脳が毎日元気になる!音読1日1分	加藤俊徳／監修 出口汪／監修	新星出版社	2022	小坪分室 498.3 ノ
ロトレ・脚トレで“若返り”!ー老化のもと「フレイル」を防ぐー	飯島勝矢／監修	NHK出版	2022	沼間分室 493.1 リ

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
10歳体が若返る！奇跡の寝たまま1分ストレッチ	川村明／著	宝島社	2021	沼間分室 498.3 カ
自律神経－名医が教える!健康寿命を延ばして元気になる知恵－	工藤孝文／著	朝日新聞 出版	2022	沼間分室 498.3 ク
86歳の酒好き医師が教える最強の飲み方・最高の食べ方	志賀貢／著	実務教育 出版	2023	沼間分室 498.3 シ
わがまま養生訓－めざせ、幸せな長生きさん!－	鈴木養平／著 薬日本堂／監修	フォレスト出版	2021	沼間分室 498.3 ス
60歳からは脚を鍛えなさい－一生続けられる運動のコツ－	中野ジェームズ 修一／著	PHPエ ディター ズ・グ ループ	2021	沼間分室 498.3 ナ
70・80・90歳の“若返り”筋トレ（別冊NHKきょうの健康）	久野譜也／監修	NHK出版	2021	沼間分室 498.3 ナ
70代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ－1日10分(=約1000歩)からはじめよう!－	保坂隆／著	三笠書房	2023	沼間分室 498.3 ホ
「70歳の壁」を乗り越える老けない食べ方－ベストセラー実践編!－	和田秀樹／著	宝島社	2022	沼間分室 498.5 リ
活発脳をつくる60歳からの切り紙－デカ文字、原寸大図案で作りやすい!－	古賀良彦／監修 くまだまり／切 り紙制作 主婦 の友社／編	主婦の友 社	2021	沼間分室 754.9 カ

図：図書館 小：小坪分室 沼：沼間分室

沼子市立図書館
沼子市 沼子4-2-10
電話046(871) 5998

2023年改訂
ブックリスト
高齢者サービス
沼子市立図書館

