

●いつまでも健康でいられるために

2025年1月

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
老いて今日も上機嫌！ ー病気知らず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
なぜか人生がうまくいく「優しい人」の科学	和田秀樹／著	クロスメ ディア・パ ブリッシン グ	2024	159 リ
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
90前後で、女性はどう変わる	樋口恵子／著 下重暁子／著	幻冬舎	2024	367.7 ヒ
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
脳も体も一緒に元気になる長生き体操40	斎藤道雄／著	黎明書房	2024	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
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
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 ウ
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 ウ
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
スタスタ歩ける健脚を2カ月でつくる!ーいつの まにか運動習慣が身につく暮らし方&考え方ー	石部基実／著 恒木真優／著	すばる舎	2024	494.7 イ
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
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

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
一生、筋トレ ー笑顔あふれる高齢者でいるためにー	石田良恵／著	EDITORS	2024	498.3 イ
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
今さら聞けない睡眠の超基本 ー快眠法の前に ビジュアル版ー	柳沢正史／監修	朝日新聞出版	2024	498.3 イ
心とからだを磨く生き方 ー「よい呼吸」が人生100年を支えるー	帯津良一／著 横田南嶺／著	インターブックス	2024	498.3 オ
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
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
100歳足腰のつくり方 ー一生自分の足で歩くからだ習慣ー	笹原健太郎／著	主婦と生活社	2023	498.3 サ
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
80歳からでも若返るすごい脳活おりがみ ー脳科学でわかった!ー	伊達博充／著 西剛志／監修	あさ出版	2024	498.3 タ
老化をとめる脳習慣	塚本浩／著	EDITORS	2023	498.3 ツ
名医が教える!人生最後の10年を元気に生きる脳と体のつくり方 ー専門医・博士15名がすすめる最新版!ー		宝島社	2024	498.3 メ
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
60代からの見た目の壁	和田秀樹／著	エクスナレッジ	2023	498.3 リ
野菜が決め手!栄養の「こつ」ーQ&Aでよくわかる健康生活のための野菜のとり方ー	佐藤秀美／著	柴田書店	2023	498.5 サ
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	ずばる舎	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

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
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 ㊦
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
おだやかに80歳に向かうボケない食生活 ー60歳までとは大違い!肉食OK!?炭水化物OK!?ー	保坂隆／著 西崎知之／著	まこといちオフィス	2023	498.5 ホ
老けない身体をつくる「朝のダブルたんぱく」 習慣ー朝食を充実させればみるみる健康に! 植物性+動物性ー	森由香子／著	すばる舎	2024	498.5 ト
いきいき脳活性手芸 ー手作りして楽しく脳をトレーニング 「第二の脳」指先を使うもの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
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 ㊱
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	世界文化ワングループ	2023	809 ㊲
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
健康長寿の人が毎日やっている血管にいいこと ー循環器専門医が教える!ー	別府浩毅／著	自由国民社	2023	小坪分室 493.2 ハ
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
元気に長生き ー自律神経の名医が教える生活習慣ー	田原総一郎／著 小林弘幸／著	毎日新聞出版	2023	小坪分室 498.3 ヲ
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

書 名	著 者	出 版 社	出版年	請求記号
口トレ・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 ク
92歳、栄養学者。ただの長生きではありません ん!ー生涯現役のための健康長寿生活ー	香川靖雄／著	女子栄養 大学出版 部	2024	沼間分室 498.3 カ
自律神経ー名医が教える!健康寿命を延ばして元 気になる知恵ー	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 ヲ
60歳からは脚を鍛えなさい ー一生続けられる運動のコツー	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代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ ー1日10分(=約1000歩)からはじめよう!ー	保坂隆／著	三笠書房	2023	沼間分室 498.3 ホ
心身の不調が楽になる鉄分ちょい足しごはん	毛利有香／著 よしだ栄美子／ 監修	KADOKA WA	2024	沼間分室 498.5 ト
「70歳の壁」を乗り越える老けない食べ方 ーベストセラー実践編!ー	和田秀樹／著	宝島社	2022	沼間分室 498.5 リ

遼寧省立圖書館
遼寧市遼子4-2-10
電話046 (871) 5998

