

フレイル予防 ～年齢を重ねても元気で暮らすために～

期間: 令和4年9月6日～10月2日
場所: 富山県立図書館 1階閲覧室

○「フレイル」について知る

書名	著者名	出版者名	出版年	場所	請求記号
脱フレイルのすすめ 90歳現役メッセージ&全仕事	片方善治/著	河出書房	2018	開架	289.1/カセ/
地域で取り組む高齢者のフレイル予防	医療経済研究・社会保険福祉協会/監修	中央法規出版	2021.4	開架	369.26/1003/
ドレミ暗唱ブック 歌って覚えてフレイル予防	目黒明子/編著	クリエイツかもがわ	2021.1	開架	369.26/1014/2
(認知症などの)要介護高齢者の就労とQOL ～frailな高齢者の社会とかかわり方を考える～ 「ジェロントロジー研究会」報告書	ジェロントロジー研究会/[編]	損保ジャパン日本興亜福祉財団	2019.8	書庫	369.26/938/
フレイル予防・対策 基礎研究から臨床、そして地域へ Advances in Aging and Health Research	柳澤信夫, 鈴木隆雄, 飯島勝矢/監修	長寿科学振興財団	2021.3	書庫	493.1/889/
フレイルとロコモの基本戦略 フレイル対策シリーズ	葛谷雅文/編集	先端医学社	2019.1	開架	493.1/902/1
聴平衡覚と健康長寿・フレイル対策 フレイル対策シリーズ	葛谷雅文/監修	先端医学社	2019.2	開架	493.1/902/2
呼吸器系と健康長寿・フレイル対策 フレイル対策シリーズ	葛谷雅文/監修	先端医学社	2020.3	開架	493.1/902/3
生活習慣病と健康長寿・フレイル対策 フレイル対策シリーズ	葛谷雅文/監修	先端医学社	2021.2	開架	493.1/902/4
フレイル高齢者・認知機能低下高齢者の下部尿路機能障害に対する診療ガイドライン 2021	日本サルコペニア・フレイル学会/編集	日本サルコペニア・フレイル学会	2021.4	開架	494.9/170

○しっかり噛んで、しっかり食べる

書名	著者名	出版者名	出版年	場所	請求記号
口の中をみれば寿命がわかる 口腔内細菌が引き起こす、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症	波多野尚樹/著	小学館	2015.2	書庫	497/226/
くちペディア	眞木吉信/編著	医歯薬出版	2020.9	開架	497/254/
人は口から老化する！ オーラルフレイル対策の最前線	小林健一郎/著	現代書林	2020.4	開架	497/263/
健口長生きのひみつ お口の中をきれいに！	精田紀代美/著	ごま書房新社	2019.3	県人	セキ
100歳まで元気でボケない食事術 奇跡の健康長寿レシピ	堀江ひろ子/著	主婦の友社	2020.1	開架	492.6/86/
快眠ごはん 眠れるカラダを自分でつくる	坪田聡/著	海竜社	2020.5	開架	498.3/1110/
「食べる力」を鍛えてピンピン元気 健康長寿の秘訣とその実践法	斎藤一郎/著	東洋経済新報社	2010.7	書庫	498.3/931/
健康・調理の科学 おいしさから健康へ 管理栄養士講義	大越ひろ/編著	建帛社	2020.4	開架	498.5/1055/D
栄養の基本がわかる図解事典 [2020] ビタミン・ミネラル・アミノ酸…栄養用語がまるわかり！	中村丁次/監修	成美堂出版	2020.4	開架	498.5/1084/B
高齢者のための栄養ケア・マネジメント事例集 施設別栄養ケア計画書作成事例50	清水幸子/ほか著	日本医療企画	2008.1	書庫	498.5/1246/
栄養食事療法シリーズ 9 高齢期の疾患と栄養食事療法	渡邊早苗/ほか	建帛社	2009.3	書庫	498.5/1267/9
旬の野菜の栄養事典 春夏秋冬おいしいクスリ 最新版	吉田企世子/監	エクスマレッジ	2016.5	書庫	498.5/1337/A
50歳を過ぎたら「粗食」はやめなさい！ 「低栄養」が老化を早める	新開省二/著	草思社	2011.3	書庫	498.5/1342
ボケない介護食。しかも、美味しい。	村上祥子/著	ブックマン社	2015.5	書庫	498.5/1483/
その調理、9割の栄養捨ててます！ プロも絶賛体が変わる食べ方のコツ	東京慈恵会医科大学附属病院栄養部/監修	世界文化社	2017.3	開架	498.5/1548/
その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！ 食べ方で体が変わる！	東京慈恵会医科大学附属病院栄養部/監修	世界文化社	2019.3	開架	498.5/1548/2
NHK出版からだのための食材大全	池上文雄/監修	NHK出版	2018.1	開架	498.5/1562/
上手に食べて、ずーっと健康！ 栄養を捨てないシニアの簡単レシピ	柳沢幸江/監修	家の光協会	2020.1	開架	498.5/1582/
高齢者の食事と栄養、口腔ケア Advances in Aging and Health Research	柳沢信夫, 鈴木隆雄, 角保徳/監修	長寿科学振興財団	2020.3	書庫	498.5/1595/
効率よく栄養をとる食べ方&保存のコツ事典	吉田企世子/監修	ナツメ社	2020.1	開架	498.5/1601/
お悩み別食薬ごはん便利帖 不調がどんどん消えてゆく	大久保愛/著	世界文化社	2020.1	開架	498.5/1603/
あたらしい栄養学 正しい知識で健康をつくる	石中正世子/監修	高橋書店	2021.3	開架	498.5/1612/
栄養指導と患者ケアの実践ヘルスカウンセリング	宗像恒次/編	医歯薬出版	2001.9	書庫	498.5/890/
ばあば、93歳。暮らしと料理の遺言	鈴木登紀子/著	主婦と生活社	2018.7	開架	590.4/88/
男のええ加減料理 60歳からの超入門書	石蔵文信/著	講談社	2014.6	書庫	596/1441/
お父さんのための日本一やさしい料理本 60歳からの入門書	青木敦子/著	扶桑社	2017.3	開架	596/1590/

達人でおろまいけ！ いつまでも生き生きと自分らしく！ お口の健康と食事編	小矢部市健康福祉課／編	小矢部市	2010	書庫	T369/1020/N 10-3
---	-------------	------	------	----	---------------------

○運動する

書名	著者名	出版者名	出版年	場所	請求記号
地域を変えた「絵本の読み聞かせ」のキセキ シニアボランティアはソーシャルキャピタルの源泉 絵本の読み聞かせガイド	世代間交流プロジェクト「りぶりんと・ネットワーク」/編著	ライフ出版社	2015.4	書庫	019.5/353/
「高齢者神話」の打破 現代エイジング研究の射程	安川悦子/編著	御茶の水書房	2002.4	書庫	369.26/239/
パターン体操支援マニュアル 介護予防に役立つ	余暇問題研究所/著	ミネルヴァ書房	2005.5	書庫	369.26/403/
高齢者のためのかんたんレクリエーション 介護現場で本当に使える！	三瓶あづさ/著	日本文芸社	2012.6	書庫	369.26/707/
事例で学ぶ認知症の人の家族支援 認知行動療法を用いた支援プログラムの展開	福島喜代子/編著	中央法規出版	2017.2	開架	369.26/826/
つらい介護に、さようなら メンタルトレーニングで心ラクラク	高橋浩一/著	出版文化社	2017.1	開架	369.26/857/
1, 2分でできるシニアの手・足・指体操61	斎藤道雄/著	黎明書房	2019.3	開架	369.26/913/
家庭でできる転倒予防トレーニング イラスト図解	隆島研吾/著	法研	2021.1	開架	369.26/996/
たのしい伝承あそび 1 竹がえし・おはじき	田中邦子/編著	かもがわ出版	2007.6	書庫	384.5/92/
加齢と運動の生理学 健康なエイジングのために	Albert W. Taylor/著	朝倉書店	2010.1	書庫	491.35/126
高齢者の保健と医療 シリーズ高齢社会とエイジング	柄沢昭秀/編	早稲田大学出版部	1998.1	書庫	493.1/383
転倒・転落事故防止リスクアセスメント 高齢者ケア現場	中間浩一/著	日総研出版	2002.1	書庫	493.1/507/
高齢者のための転倒予防10種運動 シニアライフ・シリーズ	小林量作/著	生活ジャーナル	2008.8	書庫	493.1/633/
老筋力 100歳になっても自力で歩きたい人の筋肉トレーニング	久野信彦/著	祥伝社	2008.1	書庫	493.1/642/
転倒予防のための棒体操 運動機能と認知機能へのアプローチ	横井賀津志/著	三輪書店	2010.7	書庫	493.1/679/
朝夕15分死ぬまで寝たきりにならない体をつくる！ 実技編	宮田重樹/著	すばる舎	2012.3	書庫	493.1/730/
転倒を防ぐバランストレーニングの科学 岩波科学ライブラリー	田中敏明/著	岩波書店	2013.1	書庫	493.1/778/
福祉の現場で使える高齢者の転倒予防トレーニング バランス感覚、筋力を維持して、元気に長生き！	中村和彦/編著	ナツメ社	2014.2	書庫	493.1/782/
高齢者のための在宅活動ガイド HEPOP-疾患別運動・活動のススメ	国立長寿医療研究センター・在宅活動ガイド作成委員会/企画	国立長寿医療研究センター	2021.1	開架	493.1/898/
腰痛 高齢者のからだと病気シリーズ	梶原一/著	日本医学館	2007.9	書庫	493.6/121/
ロコモに負けないために 知っておきたい、予防と治療法	梶川博/著	幻冬舎メディアコンサルティング	2016.5	書庫	493.6/166
骨粗鬆症 予防・検査・治療のすべてがわかる本 よくわかる最新医学	石橋英明/著	主婦の友社	2018.4	開架	493.6/173/
変形性関節症 関節が老いたのか、関節軟骨の変性とはなにか シリーズ・骨の話	伊藤宣/著	ミネルヴァ書房	2017.1	開架	494.7/144/
脊柱管狭窄症をトレーニングで治す 未来のための「腰再生」 シリーズ・福祉と医療の現場から	稲葉晃子/著	ミネルヴァ書房	2017.1	開架	494/199/
かんたんタオル体操 元気な体をつくる！	湯浅景元/著	双葉社	2013.5	書庫	498.3/1000/
60歳からはじめる寝たきり・ボケにならない体にいい歩き方 楽しむのがコツ	久郷晴彦/著	コスモ21	2013.1	書庫	498.3/1012/
60歳からはじめる1日10分健康法つまづく・転ぶで寝たきりにならない体幹筋づくり お腹・骨盤・太ももの筋力を強化!!	周東寛/著	コスモ21	2013.1	書庫	498.3/1013/
ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング 図解でよくわかる！	西田潤子/監修	KADOKAWA	2014.9	書庫	498.3/1023/
一生動ける体のつくり方 今からでも間に合う足腰のスロトレ	石井直方/著	池田書店	2014.1	書庫	498.3/1028/
病気の9割は歩くだけで治る！ 簡単、無料で医者いらず	長尾和宏/著	山と溪谷社	2015.1	書庫	498.3/1044/
トリム体操で100歳まで元気！ 病気や寝たきりにならない	岩永愛子/著	現代書林	2014.4	書庫	498.3/1046/
100歳まで動ける体になる「筋リハ」	久野譜也/著	幻冬舎	2017.1	開架	498.3/1073/
歩き続ける力	三浦雄一郎/著	双葉社	2019.4	開架	498.3/1092/
「自立できる体」をつくる 人生100年時代のエクササイズ入門 平凡社新書	湯浅景元/著	平凡社	2019.8	開架	498.3/1094/
ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方 ブルーボックス	能勢博/著	講談社	2019.1	開架	498.3/1099/
カラダ取説 ピラティスのメソッドで美しく疲れも痛みもない体になれる！	武田淳也/著	徳間書店	2022.5	開架	498.3/1131/
100歳まで歩こう ケア・ウォーキングのすすめ	黒田恵美子/著	リヨン社	2005.1	書庫	498.3/816/
寝ながら健康体操 たたみ一畳でできる！	坂詰真二/著	TOブックス	2011.5	書庫	498.3/951/
三浦雄一郎の「歩く技術」 60歳からの街歩き・山歩き	三浦雄一郎/著	講談社	2011.1	書庫	498.3/961/
J・歩行 歩法の基本	関口勝夫/著	信山社	2011.8	書庫	498.3/970/

60歳からはじめる寝たきりにならない超簡単筋力づくり 1日10分	周東寛/著	コスモ21	2012.6	書庫	498.3/974/
病気をよせつけない足をつくる	湯浅景元/著	草思社	2012.8	書庫	498.3/976/
ジェロントロジースポーツ 成熟人生を“好く”生きる人のためのスポーツライフ	長ヶ原誠/[ほか]著	ジェロントロジースポーツ研究所	2007.2	書庫	780.4/101/
疲れた体をリフレッシュQ&A 中高年の体力維持をめざして シリーズ・暮らしの科学	寺田光世/著	ミネルヴァ書房	2004.3	書庫	780.4/89/
〈スポーツ・運動による〉60歳からの健康・体力づくり	永田晟/著	日本加除出版	1996.4	書庫	781.9/154/
高齢者のスポーツ指導者読本 実践!レジスタンストレーニング	都竹茂樹/著	ぎょうせい	1999.4	書庫	781.9/188/
高齢者の運動ハンドブック	米国国立老化研究所/[編]	大修館書店	2001.6	書庫	781.9/211/
高齢者のための筋力トレーニング 骨密度を高め、白い筋肉をつくる	鈴木正之/著	黎明書房	2005.1	書庫	781.9/252/
貯筋運動指導者マニュアル 高齢者筋力トレーニング	福永哲夫/監修	保健同人社	2006.9	書庫	781.9/262/
生涯スポーツトレーナー教本 0歳から100歳まで動ける身体をつくる	日本健康スポーツ連盟/編集	国際学園	2020.8	開架	781.9/366/
高齢者のためののんびり運動ゲーム集 シニアライフ・シリーズ	多志賀明/著	生活ジャーナル	2001.8	書庫	781/146/
健康と競技のスポーツ心理	徳永幹雄/編著	不昧堂出版	2002.3	書庫	781/151/
達者でおろまいけ! いつまでも生き生きと自分らしく! 運動編	小矢部市健康福祉課/[編]	小矢部市	2010	書庫	T369/1020/N10-1
「歩けない痛み」が消える本 100歳まで歩ける足腰をつくる ビタミン文庫	大谷内輝夫/著	マキノ出版	2012.1	県人	オチ
睡眠は50歳から「老化」する 心と体を元気にする快眠習慣	坪田聡/著	大和書房	2013.7	県人	ツサ

○社会参加する

書名	著者名	出版者名	出版年	場所	請求記号
女性の「定年後」何をして、何をしないか	香山リカ/著	大和書房	2018.7	開架	159.6/143/
日野原重明の「こころ」と「からだ」の相談室 60歳からの幸せ問答	日野原重明/著	日本放送出版協会	2010.1	書庫	159/1017/
老いは楽しい モタさん流「快老」の極意	斎藤茂太/著	PHP研究所	2012.3	書庫	159/1099/
弘兼憲史流「新老人」のススメ	弘兼憲史/著	徳間書店	2016.2	書庫	159/1218/
歳をとるのは面白い 70代、80代も豊かに生きられる人、つまらなくなる人。	『PHP』編集部/編	PHP研究所	2016.2	書庫	159/1221/
そつと無理して、生きてみる 百歳先生の人生カルテ	高橋幸枝/著	小学館	2017.9	開架	159/1248/
一流の老人	山崎武也/著	幻冬舎	2018.1	開架	159/1263/
若者がうらやましがる老人になってやろう	帯津良一/著	海竜社	2017.1	開架	159/1278/
いい老い加減	石川恭三/著	河出書房新社	2018.6	開架	159/1289/
年を重ねて、今がいちばん	下重暁子/著	大和出版	2018.1	開架	159/1297/
70歳のたしなみ	坂東眞理子/著	小学館	2019.4	書庫	159/1308/
老いのトリセツ	石川恭三/著	河出書房新社	2019.1	開架	159/1333/
70歳が老化の分かれ道 若さを持続する人、一気に衰える人の違い 詩想社新書	和田秀樹/著	詩想社	2021.6	開架	159/1351/
堂々と老いる	田原総一郎/著	毎日新聞出版	2021.1	開架	159/1355/
いのちの言葉	日野原重明/著	春秋社	2013.1	書庫	159/707/A
60歳からの脳内リセット!	斎藤茂太/著	佼成出版社	2006.4	書庫	159/899/
シルバー人材センターが拓くシルバーの時代 生きがいのある仕事をして定年後の豊かな人生と社会を作る仕組みがあった!!	久保田直子/著	日本橋出版	2019.6	開架	366.2/1096/
定年後のトクする働き方・仕事の探し方 2021~2022 エスカルゴムック		日本実業出版社	2021.9	開架	366.2/1140/
つかず離れず婚 定年世代の新しい生き方	和田秀樹/著	池田書店	2020.3	開架	367.3/699/
老いは楽しゅうございます	岸朝子/著	亜紀書房	2005.7	書庫	369.2/1108/
老い方上手	上野千鶴子/著	WAVE出版	2014.1	書庫	369.2/1276/
スマートエイジング入門 地域の役に立ちながらボケずに年を重ねよう	国際社会経済研究所/監修	NTT出版	2010.3	書庫	369.26/613/
老いを愉しむ言葉 心の専門医がすすめる一言 朝日新書	保坂隆/編著	朝日新聞出版	2010.7	書庫	369.26/622/
楽しんで生きる老い いくつになっても遊びどころ・学びどころ	佐橋慶女/著	海竜社	2011.2	書庫	369.26/653/
老いを愉しむ習慣術 「しなやかな心」のつくり方 朝日新	保坂隆/著	朝日新聞出版	2011.1	書庫	369.26/690/
老いのくらしを変えるためのいい切り紙	井上由季子/著	筑摩書房	2012.1	書庫	369.26/692/
老いの世も目線を変えれば面白い	吉永みち子/著	海竜社	2016.5	書庫	369.26/807/
100歳まで生きる手抜き論 ようやくわかった長寿のコツ 幻冬舎新書	吉沢久子/著	幻冬舎	2017.1	開架	369.26/859/
100歳の秘訣 新潮新書	歌代幸子/著	新潮社	2018.9	開架	369.26/890/

孤独こそ最高の老後 SB新書	松原惇子/著	SBクリエイティブ	2019.7	開架	369.26/932/
老いの福袋 あっぱれ！ころばぬ先の知恵88	樋口恵子/著	中央公論新社	2021.4	開架	369.26/999/
生きかた上手	日野原重明/著	ユーリーグ	2001.1	書庫	490.4/240/
生きかた上手 対話篇	日野原重明/著	ユーリーグ	2002.1	書庫	490.4/240/2
生きかた上手 続	日野原重明/著	ユーリーグ	2003.9	書庫	490.4/240/3
若々しい脳を保つ 老化制御と分子生物学	ローレンス・ホエーリー/著	産業図書	2003.1	書庫	491.3/460
なるだけ医者に頼らず生きるために私が実践している100の習慣	五木寛之/著	中経出版	2013.4	書庫	498.3/1005/
ぐっすり。明日のパフォーマンスを全開にする快眠処方箋	鍛冶恵/著	新潮社	2013.8	書庫	498.3/1006/
60歳からの脳トレもの忘れ、認知症にならない思い出しテスト 楽しみながら全672問	ど忘れ現象を防ぐ会/編	コスモ21	2014.2	書庫	498.3/1014/
「年寄り半日仕事」のすすめ 目標をもてば80歳でも夢は叶う！	三浦雄一郎/著	廣済堂出版	2014.1	書庫	498.3/1021/
人生100年の習慣 百寿者の健康の秘密がわかった	NHKスペシャル取材班/著	講談社	2018.1	開架	498.3/1075/
老活の愉しみ 心と身体を100歳まで活躍させる 朝日新書	帚木蓬生/著	朝日新聞出版	2020.4	開架	498.3/1108/
心がフツと軽くなる「瞬間の心理学」 角川SSC新書	名越康文/著	角川SSコミュニケーションズ	2010.5	書庫	498.3/929/
転ばない歩き方 “自分は大丈夫”の過信が招く、転倒、骨折、寝たきり生活	田中喜代次/著	マガジンハウス	2011.7	書庫	498.3/954/
がんばる人ほど老化する ストレスをかわす技術	竹内薫/著	日本経済新聞出版社	2011.1	書庫	498.3/964/
50歳を超えても30代に見える生き方 「人生100年計画」の行程表 講談社+α新書	南雲吉則/著	講談社	2011.1	書庫	498.3/965/
50歳からの健康歳時記	石川恭三/著	朝日新聞出版	2012.1	書庫	498.3/969/
超一流の人の「健康」の極意	小林弘幸/著	ポプラ社	2013.2	書庫	498.3/993/
脳を最高に活かせる人の朝時間 頭も心もポジティブ	茂木健一郎/著	すばる舎	2013.3	書庫	498.3/999/
シニアよ、インターネットでつながろう！	牧壮/著	カナリアコミュニケーションズ	2018.1	開架	547/2250/
すてきなおばあさんのスタイルブック	田村セツコ/著	WAVE出版	2013.3	書庫	589/408/
快適シンプルライフ ヒントがいっぱい！自分でつくる豊かな定年後 60歳からのスローライフ	阿部絢子/著	旬報社	2010.6	書庫	590/112/
阿部絢子のひとりでもハッピーに生きる技術 「私の老後はだいじょうぶ？」と不安に思うあなたへ	阿部絢子/著	主婦の友社	2013.7	書庫	590/125/
身近なもので作るハンドメイドレク 100歳まで元気！リサイクルで楽しい生活を	寺西恵里子/著	朝日新聞出版	2018.1	開架	594/414/
70歳！人と社会の老いの作法 文春新書	五木寛之/著	文藝春秋	2016.8	書庫	914.6/17/
超老人の壁	養老孟司/著	毎日新聞出版	2017.3	開架	914.6/37/
100歳になっても！これからもっと幸せなひとり暮らし	吉沢久子/著	KADOKAWA	2015.1	書庫	914.6/37/
人生のやめどき しがらみを捨ててこれからを楽しむ	樋口恵子/著	マガジンハウス	2020.9	県人	ウチ
60歳からの上手な休養・休息活用法	永田晟/著	日本加除出版	1999.9	県人	ナア
60歳からしておきたいこと	坂東眞理子/著	世界文化社	2014.2	県人	ハマ
70代からの「女の輝き」「男の品格」	坂東眞理子/著	宝島社	2020.2	県人	ハマ