

# フレイルを予防しよう ～年齢を重ねても元気で暮らすために～



期間：令和5年9月12日～10月9日

場所：富山県立図書館 1階閲覧室

## フレイルとは フレイルを知って、予防する

| 書名   | 著者名                 | 出版者名            | 出版年     | 請求記号          |
|--|---------------------|-----------------|---------|---------------|
| 脱フレイルのすすめ 90歳現役ーメッセージ&全仕事  | 片方善治/著              | 河出書房            | 2018    | 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  | 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       | 2021.11 | 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  | 369.26/938/   |
| いつもと違う高齢者をみたら 在宅・介護施設での判断と対応 第2版                                   | 荒井千明/著              | 医歯薬出版           | 2018.1  | 493.1/832/A   |
| サルコペニア 高齢期を若々しく過ごすために知っておきたい予防と対策                                  | 森惟明/編著              | 幻冬舎メディアコンサルティング | 2018.12 | 493.1/865/    |
| フレイル予防・対策 基礎研究から臨床、そして地域へ<br>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  | 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  | 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  | 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  | 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  | 493.1/902/4   |
| 循環器系と健康長寿・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           | 2022.1  | 493.1/902/5   |
| フレイルサポート医のための疾患治療マニュアル   | 日本老年医学会/監修          | 文光堂             | 2022.8  | 493.1/906/    |
| 「ロコモ」をとめよう   | 松井康素/著              | 国立長寿医療研究センター    | 2015.3  | 493.6/161/    |
| 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  | 493.6/166     |
| フレイル高齢者の関節可動域 ケアの指標としての活用  | 福田卓民/編著             | 三輪書店            | 2023.7  | 493.6/193/    |
| 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  | 494.9/170     |

## 予防① 栄養 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    | 請求記号       |
|--------------------------------|--------|--------|--------|------------|
| シニアの便秘は寿命を縮める 専門医が教える快腸スルツと習慣! | 高野正太/著 | 河出書房新社 | 2023.4 | 493.4/278/ |

|   |                         |              |         |              |
|---|-------------------------|--------------|---------|--------------|
| 専門医が教える「歯」の守り方 歯周病の予防と最新治療<br>週刊朝日MOOK                  | 日本歯周病学会／<br>共同編集        | 朝日新聞出<br>版   | 2014.2  | 497/216/     |
| 口の中をみれば寿命がわかる 口腔内細菌が引き起こす、<br>脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症          | 波多野尚樹/著                 | 小学館          | 2015.2  | 497/226/     |
| 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  | 497/246/     |
| くちペディア  | 眞木吉信/編著                 | 医歯薬出版        | 2020.9  | 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  | 497/263/     |
| 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  | 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  | 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<br>践法                      | 斎藤一郎/著                  | 東洋経済新<br>報社  | 2010.7  | 498.3/931/   |
| 健康・調理の科学 おいしさから健康へ 管理栄養士講座                              | 大越ひろ/編著                 | 建帛社          | 2020.4  | 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・<br>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  | 498.5/1084/B |
| 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/ほか編                | 建帛社          | 2009.3  | 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/監修                | エクスナレッジ      | 2016.5  | 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<br>早める                    | 新開省二/著                  | 草思社          | 2011.3  | 498.5/1342   |
| 医者いらずの食べ方、生き方 老けない・太らない・ボケない<br>コツ                      | 白澤卓二/著                  | 世界文化社        | 2015.4  | 498.5/1479/  |
| 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  | 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<br>食べ方のコツ                   | 東京慈恵会医科大学附<br>属病院栄養部/監修 | 世界文化社        | 2017.3  | 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<br>変わる！                     | 東京慈恵会医科大学附<br>属病院栄養部/監修 | 世界文化社        | 2019.3  | 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        | 2018.11 | 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<br>レシピ                     | 柳沢幸江/監修                 | 家の光協会        | 2020.1  | 498.5/1582/  |
| 高齢者の食事と栄養、口腔ケア Advances in Aging and<br>Health Research | 柳沢信夫、鈴木隆<br>雄、角保徳/監修    | 長寿科学振<br>興財団 | 2020.3  | 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         | 2020.11 | 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        | 2020.11 | 498.5/1603/  |
| あたらしい栄養学 正しい知識で健康をつくる                                   | 吉田企世子/監修                | 高橋書店         | 2021.3  | 498.5/1612/  |
| 「80歳の壁」を超える食事術 幻冬舎新書 201813                             | 吉村芳弘/著                  | 幻冬舎          | 2022.11 | 498.5/1628/  |
| 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  | 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  | 596/1441/    |
| 缶詰で男のもっとええ加減料理 講談社のお料理BOOK                              | 石蔵文信/著                  | 講談社          | 2015.1  | 596/1441/2   |
| おいしい！ やわらかレシピ うまくかめない、かむのがつらい<br>人に。からだにやさしい            | 河野雅子/著                  | 永岡書店         | 2014.11 | 596/1459/    |
| 野崎さんに教わるシニアの美味しいひとり分ごはん                                 | 野崎洋光/著                  | 池田書店         | 2015.5  | 596/1498/    |
| 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  | 596/1590/    |

|                                      |             |               |         |                 |
|--------------------------------------|-------------|---------------|---------|-----------------|
| やわらかいごちそう シニアもうれしい                   | 川上文代／著      | 辰巳出版          | 2018.1  | 596/1702/       |
| 1人分のシニアごはん 電子レンジで簡単！体が喜ぶ！ エイムック      | 検見崎聡美／[著]   | 権出版社          | 2019.8  | 596/1768/       |
| 頑張らない台所 60歳からはラクしておいしい               | 村上祥子／著      | 大和書房          | 2018.12 | 596/1855/       |
| 65歳からのふたりごはんの愉しみ                     | 石原洋子／著      | 家の光協会<br>(発売) | 2021.1  | 596/1882/       |
| 腸活とフレイル予防に「みそ汁」 一日1杯5分の習慣            | 今泉久美／著      | 文化学園文化出版局     | 2023.7  | 596.1/542/      |
| 達者でおろまいけ！ 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    | T369/1020/N10-3 |

## 予防② 身体活動 適度に歩く、適度に動く

| 書名   | 著者名                          | 出版者名    | 出版年     | 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  | 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  | 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  | 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  | 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  | 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   | 2017.12 | 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  | 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  | 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  | 384.5/92/   |
| 夢をかなえる脳 何歳からでも始められる脳力向上トレーニング                            | 澤口俊之/著                       | WAVE出版  | 2011.12 | 491.3/740   |
| 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    | 2010.12 | 491.35/126  |
| 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  | 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     | 2008.12 | 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  | 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                       | ずばる舎    | 2012.3  | 493.1/730/  |
| これだけは知っておきたい「転倒予防の心がけ」                                   | 武藤芳照/著                       | ブックエンド  | 2012.1  | 493.1/753/  |
| 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  | 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  | 493.1/782/  |
| サルコペニアと運動 エビデンスと実践                                       | 島田裕之/編                       | 医歯薬出版   | 2014.5  | 493.1/790   |
| すぐ役に立つ脳と心の介護予防フィットネス 老齢期の認知機能・うつに対応したQOL向上運動・実践ガイド       | 石井千恵/著                       | 誠文堂新光社  | 2015.4  | 493.1/811   |
| いつもと違う高齢者をみたら 在宅・介護施設での判断と対応 第2版                         | 荒井千明/著                       | 医歯薬出版   | 2018.1  | 493.1/832/A |

|  |   |                      |         |                  |
|--|---|----------------------|---------|------------------|
| 転倒予防白書 2023  | 日本転倒予防学会<br>/[編]                            | 日本医事新<br>報社          | 2023.3  | 493.1/834/N23    |
| 高齢者のための在宅活動ガイド HEPOP－疾患別運動・活<br>動のススメ                          | 国立長寿医療研究<br>センター・在宅活動<br>ガイド作成委員会/<br>企画・編集 | 国立長寿医<br>療研究セン<br>ター | 2021.11 | 493.1/898/<br>/  |
| 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  | 493.6/121/<br>/  |
| 骨粗鬆症 予防・検査・治療のすべてがわかる本 よくわかる<br>最新医学                           | 石橋英明/著                                      | 主婦の友社                | 2018.4  | 493.6/173/<br>/  |
| 脊柱管狭窄症をトレーニングで治す 未来のための「腰再<br>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<br>書房          | 2017.1  | 494/199/<br>/    |
| 「歩けない痛み」が消える本 100歳まで歩ける足腰をつく<br>る ビタミン文庫                       | 大谷内輝夫/著                                     | マキノ出版                | 2012.12 | 494.7/137/<br>/  |
| 変形性関節症 関節が老いたのか、関節軟骨の変性とはな<br>にか シリーズ・骨の話                      | 伊藤宣/著                                       | ミネルヴァ<br>書房          | 2017.1  | 494.7/144/<br>/  |
| 実践！介護フットケア 元気に歩く「足」のために 介護ライ<br>ブラリー                           | 西田壽代/監修                                     | 講談社                  | 2021.3  | 494.8/174/<br>/  |
| 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  | 498.3/1000/<br>/ |
| 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<br>楽しむのがコツ                        | 久郷晴彦/著                                      | コスモ21                | 2013.12 | 498.3/1012/<br>/ |
| 60歳からはじめる1日10分健康法つまずく・転ぶで寝たきり<br>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                | 2013.12 | 498.3/1013/<br>/ |
| 脳の強化書 Training menu of 66                                      | 加藤俊徳/著                                      | あさ出版                 | 2010.3  | 498.3/1017<br>/  |
| 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<br>かる！                            | 西田潤子/監修                                     | KADOKAWA             | 2014.9  | 498.3/1023/<br>/ |
| 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                 | 2014.12 | 498.3/1028/<br>/ |
| 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                | 2015.12 | 498.3/1044/<br>/ |
| 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  | 498.3/1046/<br>/ |
| 100歳まで動ける体になる「筋リハ」   | 久野譜也/著                                      | 幻冬舎                  | 2017.12 | 498.3/1073/<br>/ |
| 歩き続ける力   | 三浦雄一郎/著                                     | 双葉社                  | 2019.4  | 498.3/1092/<br>/ |
| 「自立できる体」をつくる 人生100年時代のエクササイズ入<br>門 平凡社新書                       | 湯浅景元/著                                      | 平凡社                  | 2019.8  | 498.3/1094/<br>/ |
| ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方<br>ブルーバックス                         | 能勢博/著                                       | 講談社                  | 2019.1  | 498.3/1099/<br>/ |
| カラダ取説 プラティスのメソッドで美しく疲れも痛みもない体<br>になれる！                         | 武田淳也/著                                      | 徳間書店                 | 2022.5  | 498.3/1131/<br>/ |
| 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  | 498.3/816/<br>/  |
| 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  | 498.3/951/<br>/  |
| 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  | 498.3/961/<br>/  |
| J・歩行 歩法の基本   | 関口勝夫/著                                      | 信山社                  | 2011.8  | 498.3/970/<br>/  |
| 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<br>10分                           | 周東寛/著                                       | コスモ21                | 2012.6  | 498.3/974/<br>/  |
| 病気をよせつけない足をつくる   | 湯浅景元/著                                      | 草思社                  | 2012.8  | 498.3/976/<br>/  |
| 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  | 498.3/1011/<br>/ |
| おいしい！やわらかレシピ うまくかめない、かむのがつらい<br>人に。からだにやさしい                    | 河野雅子/著                                      | 永岡書店                 | 2014.11 | 596/1459/<br>/   |

|  |               |         |         |                 |
|--|---------------|---------|---------|-----------------|
| 野崎さんに教わるシニアの美味しいひとり分ごはん                      | 野崎洋光／著        | 池田書店    | 2015.5  | 596/1498        |
| 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  | 596/1590        |
| 高年から始めるイキイキ健康スポーツ 実践入門ガイド！あなたにピッタリのスポーツはこれだ！ | 村松憲／著         | 現代書林    | 1999.1  | 780/107         |
| 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  | 780.4/89/       |
| 70歳からの椅子筋トレ 痛みや不調がスッキリ消える！                   | 枝光聖人／著        | 家の光協会   | 2022.12 | 780.7/195/      |
| 体が硬い人のためのストレッチ PHPビジュアル実用BOOKS               | 荒川裕志／著        | PHP研究所  | 2012.7  | 781.4/81        |
| 実はスゴイ！大人のラジオ体操 講談社の実用BOOK                    | 中村格子／著        | 講談社     | 2012.4  | 781.4/82        |
| 中高年のためのスポーツ医学Q&A                             | 山崎元／監修        | 世界文化社   | 2009.6  | 781.9/291       |
| 中高年者の元気長寿のための運動プログラム 第2版                     | 日本体育協会／監修     | ナッパ     | 2010.6  | 781.9/301       |
| 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  | 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  | 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  | 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  | 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  | 781/146/        |
| 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    | T369/1020/N10-1 |

### 予防③ 社会参加 たくさん出かけて、たくさん笑う

| 書名                                       | 著者名        | 出版者名     | 出版年     | 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  | 159.6/143/ |
| いのちの言葉                                   | 日野原重明／著    | 春秋社      | 2013.1  | 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  | 159/899/   |
| 「55歳」からの一番楽しい人生の見つけ方 健康のために生きるのは、不健康のもと？ | 川北義則／著     | 三笠書房     | 2007.12 | 159/969/   |
| 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  | 159/1017/  |
| 100歳の金言                                  | 日野原重明／著    | ダイヤモンド社  | 2012.2  | 159/1078/  |
| 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  | 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  | 159/1218/  |
| 老いの可能性 老いて学べば、則ち死して朽ちず                   | 野村克也／著     | 海竜社      | 2016.3  | 159/1220/  |
| 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  | 159/1221/  |
| こころの匙加減 100歳の精神科医が見つけた                   | 高橋幸枝／著     | 飛鳥新社     | 2016.9  | 159/1231/  |
| そっと無理して、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  | 159/1248/  |

|   |              |         |         |               |
|---|--------------|---------|---------|---------------|
| 一流の老人   | 山崎武也/著       | 幻冬舎     | 2018.1  | 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     | 2017.12 | 159/1278/     |
| いい老い加減  | 石川恭三/著       | 河出書房新社  | 2018.6  | 159/1289/     |
| 年を重ねて、今がいちばん  | 下重暁子/著       | 大和出版    | 2018.11 | 159/1297/     |
| 70歳のたしなみ  | 坂東眞理子/著      | 小学館     | 2019.4  | 159/1308/     |
| 終生知的生活の方法 生涯、現役のままに                                       | 渡部昇一/著       | 扶桑社     | 2018.11 | 159/1317/     |
| 老いのトリセツ   | 石川恭三/著       | 河出書房新社  | 2019.11 | 159/1333/     |
| 70代からの「女の輝き」「男の品格」  | 坂東眞理子/著      | 宝島社     | 2020.2  | 159/1335/     |
| 還暦からの底力 歴史・人・旅に学ぶ生き方                                      | 出口治明/著       | 講談社     | 2020.5  | 159/1339/     |
| 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  | 159/1351/     |
| 堂々と老いる  | 田原総一郎/著      | 毎日新聞出版  | 2021.11 | 159/1355/     |
| 80歳の壁 幻冬舎新書 201813  | 和田秀樹/著       | 幻冬舎     | 2022.3  | 159/1361/     |
| 80歳の壁 実践篇 幸齢者で生きぬく80の工夫                                   | 和田秀樹/著       | 幻冬舎     | 2023.3  | 159/1361/2    |
| あと20年！おだやかに元気に80歳に向かう方法                                   | 保坂隆/著        | 明日香出版社  | 2022.4  | 159/1372/     |
| 老いて今日も上機嫌！ 病気知らず86歳名医の健康習慣 77                             | 石川恭三/著       | 河出書房新社  | 2022.5  | 159/1373/     |
| 75歳からの生き方ノート  | 楠木新/著        | 小学館     | 2023.3  | 159/1388/     |
| みっともない老い方 60歳からの「生き直し」のすすめ PH P新書 200904                  | 川北義則/著       | PHP研究所  | 2011.6  | 159/1404/     |
| 幸齢者 幸せな老後のためのマインドリセット                                     | 和田秀樹/著       | プレジデント社 | 2023.6  | 159/1409/     |
| 87歳ビジネスマン。いまが一番働き盛り 人生を面白くする仕事の流儀                         | 郡山史郎/著       | 青春出版社   | 2022.12 | 159/1416/     |
| シニア鉄道旅のすすめ 平凡社新書 200702                                   | 野田隆/著        | 平凡社(制作) | 2018.8  | 291.09/816/   |
| 60歳からの青春18きっぷ入門 旅鉄HOW TO 増補改訂版                            | 松本典久/著       | 天夢人     | 2023.6  | 291.09/841/A□ |
| シニアバス旅のすすめ 定番コースからワンランク上の大人旅 平凡社新書 200702                 | 加藤佳一/著       | 平凡社(制作) | 2021.4  | 291.09/849/□  |
| 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  | 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  | 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  | 367.3/699/    |
| 老いの玉手箱 痛快！心地よく生きるヒント100                                   | 樋口恵子/著       | 中央公論新社  | 2022.8  | 367.3/748/    |
| 老いは楽しゅうございます  | 岸朝子/著        | 亜紀書房    | 2005.7  | 369.2/1108/   |
| 老い方上手   | 上野千鶴子/著      | WAVE出版  | 2014.12 | 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  | 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  | 369.26/622/   |

|   |               |           |         |              |
|---|---------------|-----------|---------|--------------|
| 楽しんで生きる老い いくつになっても遊びごころ・学びごころ             | 佐橋慶女/著        | 海竜社       | 2011.2  | 369.26/653/  |
| 老いを愉しむ習慣術 「しなやかな心」のつくり方 朝日新書              | 保坂隆/著         | 朝日新聞出版    | 2011.12 | 369.26/690/  |
| 老いのくらしを変えるたのしい切り紙                         | 井上由季子/著       | 筑摩書房      | 2012.1  | 369.26/692/  |
| 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  | 369.26/754/  |
| 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  | 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       | 2017.11 | 369.26/859/  |
| 100歳の秘訣 新潮新書                              | 歌代幸子/著        | 新潮社       | 2018.9  | 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  | 369.26/932/  |
| 老〜い、どん！ 70〜90代あなたにも「ヨタヘロ期」がやってくる          | 樋口恵子/著        | 婦人之友社     | 2019.12 | 369.26/961/  |
| 老〜い、どん！ 2 どっこい生きてる90歳                     | 樋口恵子/著        | 婦人之友社     | 2022.4  | 369.26/961/2 |
| 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  | 369.26/989/  |
| 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  | 369.26/999/  |
| 最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく                         | 上野千鶴子/著       | 中央公論新社    | 2022.6  | 369.26/1025  |
| 90歳になっても、楽しく生きる                           | 樋口恵子/著        | 大和書房      | 2022.8  | 369.26/1030/ |
| おひとりさまの逆襲 「物わがりのよい老人」になんかならない             | 上野千鶴子/著       | ビジネス社     | 2023.5  | 369.26/1049/ |
| 得する！楽しい！安心！シニアの暮らし便利ブック                   | 太田差恵子/著       | 産業編集センター  | 2023.5  | 369.26/1053/ |
| しあわせの高齢者学 「古稀式」という試み                      | 樋口恵子/編著       | 弘文堂       | 2023.3  | 369.26/1062/ |
| シニア学びの群像 定年後ライフスタイルの創出                    | 木下康仁/著        | 弘文堂(発売)   | 2018.2  | 379.1/172/   |
| 生きかた上手                                    | 日野原重明/著       | ユーリーグ     | 2001.12 | 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  | 490.4/240/2  |
| 生きかた上手 続                                  | 日野原重明/著       | ユーリーグ     | 2003.9  | 490.4/240/3  |
| 「生ききる」力                                   | 林田憲明/著        | 冬樹舎       | 2020.12 | 490.4/383/   |
| 最高の老後 「死ぬまで元気」を実現する5つのM                   | 山田悠史/著        | 講談社       | 2022.6  | 493.1/904/   |
| 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  | 498.3/619/   |
| 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  | 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60              | 鍛治恵/著         | 新潮社       | 2013.8  | 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  | 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  | 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  | 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  | 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  | 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  | 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      | 2011.11 | 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  | 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  | 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  | 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に！！                   | 茂木健一郎/著           | ずばる舎           | 2013.3  | 498.3/999/   |
| 60歳からはじめるSNS LINE Facebook Twitter Instagram  | 岡本ゆかり/著<br>岡村秀昭/著 | 日経BP社          | 2017.12 | 547/2214/    |
| 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 | 2018.12 | 547/2250/    |
| いちばんやさしい60代からのiPad iPadOS 15対応                | 増田由紀/著            | 日経BP           | 2022.2  | 549.9/3128/B |
| 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  | 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  | 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  | 590/125/     |
| 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  | 590.4/88/    |
| 74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろってる                       | ミツコ/著             | ずばる舎           | 2020.11 | 590.4/94/    |
| 87歳、古い団地で愉しむひとりの暮らし                           | 多良美智子/著           | ずばる舎           | 2022.3  | 590.4/98/    |
| グレイヘアのおしゃれ着こなし入門                              | 大沢早苗/監修           | 朝日新聞出版         | 2019.2  | 593.3/262/   |
| 60代から輝く！ ファッション・メイク・生活スタイル                    | 藤原民子/著            | 池田書店           | 2022.3  | 593.3/299/   |
| 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  | 594/414/     |
| 大きな字でわかりやすいスマートフォン超入門改訂2版                     | リンクアップ/著          | 技術評論社          | 2023.6  | 696/185/A    |
| 60歳からのスマホ品格レッスン 初心者向け 主婦の友生活シリーズ              | 増田由紀/監修           | 主婦の友社          | 2021.11 | 696/195/     |
| 落語に学ぶ老いのヒント 長い老後をいかに生きるか                      | 稲田和浩/著            | 平凡社(制作)        | 2023.4  | 779/759/     |
| 老人初心者の覚悟                                      | 阿川佐和子/著           | 中央公論新社         | 2019.12 | 914.6/アサ/    |
| 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  | 914.6/イ七/    |
| 超老人の壁   | 養老孟司/著            | 毎日新聞出版         | 2017.3  | 914.6/ヨタ/    |
| 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  | 914.6/ヨヒ/    |
| 人はいくつになっても生きようがある。 老いも病いも自然まかせがいい             | 吉沢久子/著            | さくら舎           | 2016.9  | 914.6/ヨヒ/    |
| 100歳の生きじたく                                    | 吉沢久子/著            | さくら舎           | 2017.1  | 914.7/ヨヒ/    |
| 楽しく百歳、元気のコツ                                   | 吉沢久子/著            | 新日本出版社         | 2018.9  | 914.6/ヨヒ/    |