展示リスト

フレイルを予防しよう

フレイルとは、加齢によって心身の機能が低下した状態のことです。年齢を重ねてもいつまでも元気で自分らしく暮らすことができるよう、予防に役立つ本を集めました。

期間：令和8年9月15日～10月12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
1	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	369.26/1003/
2	老化と寿命の謎　講談社現代新書　004664	飯島裕一／著□	講談社	2024	491.35/177/□
3	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	493.1/832/A
4	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	493.1/865/
5	ケアにいかせる！高齢者の病気と薬の知識	播本高志／著	中央法規出版	2019	493.1/873/
6	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	493.1/889/
7	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	493.1/902/1
8	「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	493.6/161/
9	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	493.6/166

【予防① 栄養・口腔】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
1	かむ･のみこむが困難な人の食事　もっとおいしく！もっと食べやすく！ 第3版	山田晴子／食事監修	女子栄養大学出版部（発売）	2023	491.3/381/B□
2	絵で見てわかる入れ歯のお悩み解決！　「入れ歯だって、おいしく食べたい！」に答えます	山田晴子／著	女子栄養大学出版部	2014	497/218/
3	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	県人セキ
4	図解介護のための口腔ケア　介護ライブラリー　最新版	菊谷武／著	講談社	2025	497/187/A
5	日本人はこうして歯を失っていく　専門医が教える歯周病の怖さと正しい治し方	日本歯周病学会／著	朝日新聞出版	2016	497/233/
6	日本人はこうして歯を失っていく 続　専門医が教える全身の健康につながる歯周病予防	日本歯周病学会／著	朝日新聞出版	2020	497/233/2
7	くちペディア	眞木吉信/編著	医歯薬出版	2020	497/254/
8	死ぬまで噛んで食べる　誤嚥性肺炎を防ぐ12の鉄則 光文社新書　201042	五島朋幸／著	光文社	2021	497/256/
9	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	497/263/
10	70歳の壁を越える食べる力　口の中をきれいに丈夫に整えて、病気と老化に負けない体をつくる	栗原毅／著	エクスナレッジ	2023	497/275/
11	Q&Aでよくわかる口から健康まるごとBOOK　口腔機能低下症 オーラルフレイル 嚥下障害	日本訪問歯科協会／監修	現代書林	2020	497/279/
12	ウルトラ図解歯周病　自分の歯を守るメンテナンスと治療の知識 オールカラー家庭の医学	渡辺久／監修	法研	2016	497/280/
13	からだの「衰え」は口から 歯と健康の科学	水口俊介／著	講談社	2025	497/284/
14	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	498.5/1595/
15	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	492.6/86/
16	昔の知恵からはじめる回復のためのレシピ	山田奈美／著	ダイヤモンド社	2025	492.6/98/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
17	健康寿命をのばす100歳レシピ　生活実用シリーズ	宇都宮一典／監修	[NHK出版(発売)]	2025	492.6/100/
18	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	498.3/1110/
19	92歳、栄養学者。ただの長生きではありません！	香川靖雄／著	女子栄養大学出版部	2024	498.3/1182/
20	「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	498.3/931/
21	家族いっしょのユニバーサルレシピ　かみやすい・飲み込みやすい介護食	山田晴子／食事指導	女子栄養大学出版部	2005	498.5/1082/
22	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	498.5/1084/B
23	栄養食事療法シリーズ　9　高齢期の疾患と栄養食事療法	渡邉早苗/ほか編	建帛社	2009	498.5/1267/9
24	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	498.5/1337/A
25	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	498.5/1342
26	ふたりのおいしい介護食　ふだんの料理がやわらかく食べやすい	村上祥子／著	女子栄養大学出版部	2011	498.5/1358/
27	医者いらずの食べ方、生き方　老けない・太らない・ボケないコツ	白澤卓二／著	世界文化社	2015	498.5/1479/
28	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	498.5/1483/
29	低栄養に警鐘！　（食肉の栄養・機能と健康）	日本食肉消費総合センター／〔編〕 エディターハウス／制作	日本食肉消費総合センター	2025	498.5/1505/N24
30	NHK出版からだのための食材大全	池上文雄/監修	NHK出版	2018	498.5/1562/
31	病気を防ぐ！改善する！「食べ方」事典　正しく上手に栄養をとる最新情報＆102レシピ　NHKきょうの健康	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社	2018	498.5/1566/□
32	かみやすい飲み込みやすい高齢者のやわらか食132　家庭で作れる	江頭文江／著	学研プラス	2019	498.5/1574/
33	誰でも作れておいしいやわらか介護食　やわらかさを5分類で表示！フリージングなどを活用、介護食の幅がグンと広がる！	寺島治／著	旭屋出版(発売)	2017	498.5/1577/
34	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	498.5/1582/
35	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	498.5/1601/
36	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	498.5/1603/
37	「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	498.5/1628/
38	65歳からの食事革命	松田美智子／著	文化学園文化出版局	2024	498.5/1672/
39	シニアの手間なし栄養ごはん	米山久美子／著	主婦の友社	2023	498.5/1677/
40	年金暮らしでもお金をかけずに栄養がとれる最高の食べ方大全	新開省二／著	文響社	2024	498.5/1684/
41	疲れない体をつくる最高の食事術	牧田善二／著	小学館	2024	498.5/1687/
42	ばぁば、93歳。暮らしと料理の遺言	鈴木登紀子/著	主婦と生活社	2018	590.4/88/
43	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	596.1/542/
44	85歳現役、暮らしの中心は台所　生活道具の使い手として考えた、老いた身にちょうどいい生き方と道具たち	高森寛子／著	小学館	2022	596.9/72/
45	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	596/1441/
46	おいしい！やわらかレシピ　うまくかめない、かむのがつらい人に。からだにやさしい	河野雅子／著	永岡書店	2014	596/1459/
47	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	596/1498/
48	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	596/1590/
49	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	596/1702/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
50	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]	枻出版社	2019	596/1768/
51	村上祥子のシニア料理教室　人気レシピ集めました！	村上祥子／著	女子栄養大学出版部(発売)	2020	596/1801/
52	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	596/1855/
53	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(発売)	2021	596/1882/
54	ジジイの台所	沢野ひとし／著	集英社クリエイティブ	2022	596/2036/
55	70歳からの簡単、美味しい健康レシピ　手軽に1皿で栄養バランスよく	牧野直子／著	成美堂出版	2023	596/2117/
56	シニアごはん　一食一品つくるだけで栄養がしっかりとれる	本多京子／著	講談社	2023	596/2138/
57	疲れていても、おいしいものが食べたい！	若山曜子／著	家の光協会	2024	596/2180/
58	大原千鶴のひとり分ごはん　(NHKきょうの料理)	大原千鶴／著	NHK出版	2024	596/2186/
59	ととのうおかゆ365日	鈴木かゆ／著	KADOKAWA	2024	596/2190/
60	103歳の食卓	荻野恭子／著	プレジデント社	2023	596/2191/
61	まいにちお漬けもの	こてらみや／著	世界文化社	2024	596/2192/
62	わたしが元気なのはこれを食べているから	横山タカ子／著	家の光協会	2024	596/2195/
63	管理栄養士のひたすら野菜の作りおきBOOK　(料理の本棚)	中井エリカ／著	エムディエヌコーポレーション	2024	596/2196/
64	まるごと海藻レシピBOOK	井澤由美子／著	家の光協会	2024	596/2197/
65	体と心が軽くなる鉄分ラクラクごはん	市瀬悦子／著	主婦の友社	2024	596/2209/
66	まいにち健康おうちごはん	婦人之友社書籍編集部／編	婦人之友社	2025	596/2252/
67	ちょっと具合のよくないときのごはん	倉嶋里菜／編著	日東書院本社	2025	596/2261/
68	あるべきように	対馬千賀子／著	朝日新聞出版	2025	596/2267/
69	70歳からの美味しい、頼れる作りおき	牧野直子／著	成美堂出版	2025	596/2274/
70	からだが整う「酢」の料理　(COMODO LIFE　BOOK)	角田真秀／著	技術評論社	2025	596/2276/

【予防② 運動】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
1	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	369.26/403/
2	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	369.26/707/
3	転倒予防のすべてがわかる本　介護ライブラリー	松本健史／著	講談社	2018	369.26/882/
4	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	369.26/913/
5	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	369.26/996/
6	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	369.26/1014/2
7	シニアのみんなで大笑いできるゲーム＆体操50	斎藤道雄／著	黎明書房	2024	369.26/1107/
8	毎日続けて筋力アップ簡単いす体操 自宅でもできる！機能向上につながる！ レクリエブックス		世界文化ワンダーグループ	2026	369.26/1161/
9	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	491.35/126
10	老化のプログラムを書き換える！ 年齢の固定観念を打ち破り、より長く健康で生きる	ベッカ・レヴィ／著	講談社	2024	491.35/174/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
11	エイジング革命　250歳まで人が生きる日　朝日新書	早野元詞／著	朝日新聞出版	2024	491.35/175/
12	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	493.1/633/
13	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	493.1/642/
14	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	493.1/679/
15	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	493.1/730/
16	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	493.1/753/
17	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	493.1/778/
18	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	493.1/782/
19	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	493.1/790
20	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	石井千恵／著	誠文堂新光社	2015	493.1/811
21	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・編集	国立長寿医療研究センター	2021	493.1/898/
22	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	493.1/904/
23	人生100年時代の養生訓　長寿がもたらす難問を解く 亜紀書房・オールドエイジシリーズ	秋山和宏／著	亜紀書房	2020	493.1/909/
24	転倒・転落予防実践メソッド ポイントがひと目でわかってどこでもできる	萩野浩／編集	じほう	2023	493.1/925/
25	ぜんぶわかる高齢者のリハビリ事典 脳神経、骨・関節、内科系のリハビリを図解	宮越浩一／監修	成美堂出版	2024	493.1/934/
26	「よくつまずく」「よろけやすい」人のお助けBOOK 転ばず歩くために自分でできること	古賀昭義／著	主婦の友社	2025	493.1/954/
27	シニアの便秘は寿命を縮める 専門医が教える快腸スルッと習慣！	高野正太／著	河出書房新社	2023	493.4/278/
28	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	493.6/121/
29	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	493.6/173/
30	「肩が痛い」「腕が上がらない」人のお助けBOOK お悩み解決のために自分でできること	町田秀樹／著	主婦の友社	2022	493.6/189/
31	和田式老けないテレビの見方、ボケない新聞の読み方	和田秀樹／著	白秋社	2024	493.7/2104/
32	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	494/199/
33	「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	494.7/137/
34	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	494.7/144/
35	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	494.7/168/
36	転倒予防のプロが教える正しい杖の使い方 変形性膝関節症、	日本転倒予防学会／監修	新興医学出版社（発売）	2024	494.7/173/
37	実践！介護フットケア 元気に歩く「足」のために 介護ライブラリー	西田壽代／監修	講談社	2021	494.8/174/
38	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	498.3/619/
39	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	498.3/816/
40	心がフッと軽くなる「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	498.3/929/
41	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	498.3/951/
42	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	498.3/954/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
43	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	498.3/961/
44	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	498.3/964/
45	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	498.3/965/
46	50歳からの健康歳時記	石川恭三/著	朝日新聞出版	2012	498.3/969/
47	J・歩行　歩法の基本	関口勝夫/著	信山社	2011	498.3/970/
48	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	周東寛/著	コスモ21	2012	498.3/974/
49	病気をよせつけない足をつくる	湯浅景元/著	草思社	2012	498.3/976/
50	超一流の人の「健康」の極意	小林弘幸/著	ポプラ社	2013	498.3/993/
51	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	すばる舎	2013	498.3/999/
52	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	498.3/1000/
53	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	498.3/1005/
54	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	498.3/1006/
55	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	498.3/1011/
56	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	498.3/1012/
57	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	498.3/1013/
58	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	ど忘れ現象を防ぐ会/編	コスモ21	2014	498.3/1014/
59	脳の強化書　Training menu of 66	加藤俊徳／著	あさ出版	2010	498.3/1017
60	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	498.3/1023/
61	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	498.3/1028/
62	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	498.3/1044/
63	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	498.3/1046/
64	100歳まで動ける体になる「筋リハ」	久野譜也/著	幻冬舎	2017	498.3/1073/
65	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	498.3/1075/
66	歩き続ける力	三浦雄一郎/著	双葉社	2019	498.3/1092/
67	「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	498.3/1094/
68	ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方　ブルーバックス	能勢博/著	講談社	2019	498.3/1099/
69	長生き1分片足立ち 国立大教授が教える最高の若返りメソッド	伊賀瀬道也／著	文響社	2021	498.3/1118/
70	健康脳　脳MRIから見えてきた認知症予防　マイナビ新書	渡邉啓太／著	マイナビ出版	2023	498.3/1139/
71	1日1分からはじめる65歳からのらくらく呼吸法＆気功 「ボケたくない」「ずっと健康でいたい」なら	帯津良一／著	現代書林	2023	498.3/1166/
72	理学療法士が教える伸びるだけ！シニアヨガ 日本シニアヨガ協会認定本	藤田日菜子／著	創元社	2024	498.3/1173/
73	体操教室35年のプロが教えるポールウォーキング	長岡智津子／著	評言社	2024	498.3/1177/
74	整形外科専門医が教える100年歩けるカラダの作り方	陣彦善／著	世界文化社	2024	498.3/1180/
75	体も心も若返る1分体操	渡邉有優美／著	秀和システム	2025	498.3/1190/
76	健康寿命と身体の科学 老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」 ブルーバックス	樋口満／著	講談社	2025	498.3/1191/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
77	ラクに長生きしたい人のためのよくばり健康法	週刊新潮／編	新潮社	2025	498.3/1193/
78	おとなの音読トレーニングBOOK　発声が脳に効く！	おとなの音読研究会／編	彩図社	2025	498.3/1195/
79	歩幅を見れば、寿命がわかる 「死ぬまで歩ける体」のつくり方	安保雅博／著	アスコム	2026	498.3/1211/
80	75歳を越えても安全運転できる運転脳を鍛える本	朴啓彰／著	アスコム	2024	681/564/
81	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	780.4/89/
82	50歳からの科学的「筋肉トレーニング」 若いときとは違う体をどう鍛えるか ブルーバックス	フィンク・ジュリウス／著	講談社	2022	780.7/190/
83	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	780.7/195/
84	70歳からの人生を豊かにする筋トレ	岡田隆／著	高橋書店	2023	780.7/202/
85	シニアのための筋トレ学 「生活筋力」の土台をつくる方法	石井直方／著	草思社	2025	780.7/215/
86	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	780/107
87	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	781.4/81
88	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	781.4/82
89	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	781.9/211/
90	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	781.9/252/
91	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	781.9/262/
92	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	781.9/291
93	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	ナップ	2010	781.9/301
94	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	781.9/366/
95	介護予防に効く「体力別」運動トレーニング	中村容一／著	メイツユニバーサルコンテンツ	2025	781.9/396/
96	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	781/146/
97	ミドルエイジからの“がんばりすぎない”ランニング 40・50歳経験ゼロでもOK！	中野ジェームズ修一／著	扶桑社	2023	782/291/

【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
1	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「りぷりんと・ネットワーク」/編著	ライフ出版社	2015	019.5/353/
2	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	159/1220/
3	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	159/1221/
4	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	159/1231/
5	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	159/1248/
6	一流の老人	山崎武也/著	幻冬舎	2018	159/1263/
7	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	159/1278/
8	いい老い加減	石川恭三/著	河出書房新社	2018	159/1289/
9	年を重ねて、今がいちばん	下重暁子/著	大和出版	2018	159/1297/
10	70歳のたしなみ	坂東眞理子/著	小学館	2019	159/1308/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
11	終生知的生活の方法　生涯、現役のままでいるために	渡部昇一／著	扶桑社	2018	159/1317/
12	老いのトリセツ	石川恭三/著	河出書房新社	2019	159/1333/
13	70代からの「女の輝き」「男の品格」	坂東眞理子／著	宝島社	2020	159/1335/
14	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	159/1339/
15	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	159/1351/
16	堂々と老いる	田原総一朗/著	毎日新聞出版	2021	159/1355/
17	老いを愛づる　生命誌からのメッセージ　中公新書ラクレ　200902	中村桂子／著	中央公論新社	2022	159/1360/
18	80歳の壁　　幻冬舎新書　201813	和田秀樹／著	幻冬舎	2022	159/1361/
19	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	159/1361/2
20	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	159/1372/
21	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	159/1373/
22	大往生　医者が考える最高の死に方と極意　宝島社新書　201013	和田秀樹／著	宝島社	2022	159/1384/
23	75歳からの生き方ノート	楠木新／著	小学館	2023	159/1388/
24	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	159/1409/
25	すぐやる習慣、はじめました。	水江卓也／著	すばる舎	2023	159/1413/
26	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	159/1416/
27	老いの品格　品よく、賢く、おもしろく　PHP新書　200904	和田秀樹／著	PHP研究所	2022	159/1418/
28	人生は80歳からがおもしろい	吉川幸枝／著	アスコム	2023	159/1443/
29	老いの失敗学　80歳からの人生をそれなりに楽しむ　朝日新書　201812	畑村洋太郎／著	朝日新聞出版	2024	159/1458/
30	ライフシフトの未来戦略　幸福な100年人生の作り方	アンドリュー・スコット／著	東洋経済新報社（発売）	2025	159/1483/
31	人生が楽しくなる「シニア推し活」のすすめ　60代から100歳以上まで	和田秀樹／著	KADOKAWA（発売）	2024	159/1491/
32	80代から人生を楽しむ人、後悔する人	『PHP』編集部／編	PHPエディターズ・グループ	2025	159/1493/
33	長老力　老害と呼ばれない人になる！	齋藤孝／著	山と溪谷社	2026	159/1518/
34	102歳の医師が教える健康と幸せを保つ6つの秘訣　&books	グラディス・マクギャリー／著	辰巳出版（発売）	2025	159/1520/
35	60歳からの人生を変える22の発想　医師をやりながらベストセラーを出した僕の方法　小学館新書	松永正訓／著	小学館	2026	159/1525/
36	80歳の壁を超えた人たち　　幻冬舎新書　201813	和田秀樹／著	幻冬舎	2026	159/1535/
37	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	159.6/143/
38	60歳の迎え方　定年後の仕事と暮らし	河野純子／著	KADOKAWA（発売）	2024	159.6/158/
39	昨日までと違う自分になる	若宮正子／著	KADOKAWA（発売）	2023	289.1/ワマ/
40	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	291.09/816/
41	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	291.09/841/A□
42	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	291.09/849/□
43	60代大人旅の愉しみと工夫	小暮涼子／著	主婦と生活社	2025	291.09/906/
44	気ままに楽しく！大人の女ひとり旅　自分のペースで歩く、今を生きるためのひとり旅	門賀美央子／著	清流出版	2026	291.09/919/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
45	シニアひとり旅　ロシアから東欧・南欧へ　平凡社新書　200702	下川裕治／著	平凡社（制作）	2024	293.09/140/
46	最後は住みたい町に暮らす　80代両親の家じまいと人生整理	井形慶子／著	[集英社]	2024	365.3/522/
47	私が選ぶ高齢期のすまい活	近山恵子／著	彩流社	2025	365.3/527/
48	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	久保田直子/著	日本橋出版	2019	366.2/1096/
49	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	366.2/1140/
50	等身大の定年後　お金・働き方・生きがい　光文社新書　201042	奥田祥子／著	光文社（発売）	2024	366.2/1205/
51	無定年の設計図　“引退しない人生”をデザインする	三嶋（原）浩子／著	高橋書店	2026	366.2/1233/
52	定年後の仕事図鑑　月10万円稼いで豊かに暮らす	坂本貴志／著	ダイヤモンド社	2025	366.2/1236/
53	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	367.3/699/
54	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	367.3/748/
55	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	369.26/1025
56	90歳になっても、楽しく生きる	樋口恵子／著	大和書房	2022	369.26/1030/
57	老人をなめるな　幻冬舎新書　201813	下重暁子／著	幻冬舎	2022	369.26/1036/
58	おひとりさまの逆襲　「物わかりのよい老人」になんかならない	上野千鶴子／著	ビジネス社	2023	369.26/1049/
59	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	369.26/1053/
60	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	369.26/1062/
61	しあわせの高齢者学　2「古稀式」という試み	樋口範雄／編	武蔵野大学出版会	2024	369.26/1062/2
62	老い方、死に方　PHP新書　200904	養老孟司／著	PHP研究所	2023	369.26/1064/
63	老いの地平線　91歳自信をもってボケてます	樋口恵子／著	主婦の友社	2023	369.26/1070/
64	シニアエコノミー　「老後不安」を乗り越える　小学館新書	大前研一／著	小学館	2023	369.26/1071/
65	なが生きしたけりゃ居場所が9割	川口雅裕／著	みらいパブリッシング	2023	369.26/1080/
66	91歳、ヨタヘロ怪走中！	樋口恵子／著	婦人之友社	2024	369.26/1090/
67	死に方のダンドリ　将来、すんなり逝くための8つの準備　ポプラ新書　202700	冨島佑允／著	ポプラ社	2024	369.26/1091/
68	終活1年目の教科書　後悔のない人生を送るための新しい終活法	黒田尚子／著	アスコム	2024	369.26/1094 県人ｸﾅ
69	還暦から始まる　講談社＋α新書　200805	谷川浩司／[著]	講談社	2024	369.26/1095/
70	「老害の人」にならないコツ	平松類／著	アスコム	2024	369.26/1096/
71	老いの上機嫌	樋口恵子／著	中央公論新社	2024	369.26/1099/
72	90前後で、女性はこう変わる	樋口恵子／著	幻冬舎	2024	369.26/1105/
73	シニアライフのこれからを拓く　実年齢60歳が社会的年齢40歳の時代を生きる	水野勝之／著	五絃舎（発売）	2024	369.26/1108/
74	迷惑かけてありがとう　終活から集活へ	星野哲／著	春秋社	2024	369.26/1109/
75	老いを読む老いを書く	酒井順子／著	講談社	2024	369.26/1116/
76	老い方がわからない	門賀美央子／著	双葉社	2024	369.26/1117/
77	老いるが勝ち！	和田秀樹／著	文藝春秋	2024	369.26/1118/
78	あの世でも仲良う暮らそうや　104歳になる父がくれた人生のヒント	信友直子／著	文藝春秋	2024	369.26/1119/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
79	かづきれいこの介護を予防するためのメイクアップ	かづきれいこ／著	アスク	2024	369.26/1122/
80	80歳でもほどよく幸せな人はこういうふうに考えている	米山公啓／[著]	アルファポリス	2024	369.26/1125/
81	93歳、あとは楽しげに生きる　ヨタヘロな私の心得69	樋口恵子／著	講談社	2025	369.26/1136/
82	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	369.26/692/
83	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	369.26/807/
84	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	369.26/859/
85	100歳の秘訣　新潮新書	歌代幸子/著	新潮社	2018	369.26/890/
86	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	369.26/932/
87	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	369.26/961/
88	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	369.26/961/2
89	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	369.26/989/
90	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	369.26/999/
91	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	379.1/172/
92	88歳、しあわせデジタル生活　もっと仲良くなるヒント、教えます	若宮正子／著	中央公論新社	2023	401/1629/
93	医師が教える！健康あんしん旅　シニア世代へ25のアドバイス	JR東京総合病院／著・監修	交通新聞社	2018	498/565/
94	「生ききる」力	林田憲明／著	冬樹舎	2020	490.4/383/
95	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	498.3/1108/
96	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	547/2250/
97	70歳からはじめる！スマホとLINEで毎日が楽しくなる本	青木恵美／著	日経BP	2025	547/2503/
98	いちばんやさしい60代からのiPad　iPadOS　17対応	増田由紀／著	日経BP	2024	549.9/3128/C
99	時を重ねて、自由に暮らす　50代、60代からの衣職住	山中とみこ／著	エクスナレッジ	2019	590.4/91/
100	50過ぎたら、住まいは安全、そうじは要領	沖幸子／著	祥伝社	2020	590.4/93/
101	74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろってる	ミツコ／著	すばる舎	2020	590.4/94/
102	キッチンから始める人生の整理術　今の自分をもっと快適に生きる	村上祥子／著	青春出版社	2021	590.4/97/
103	87歳、古い団地で愉しむひとりの暮らし	多良美智子／著	すばる舎	2022	590.4/98/
104	生活すること、生きること	有元葉子／著	大和書房	2023	590.4/108/
105	80歳。いよいよこれから私の人生	多良久美子／著	すばる舎	2023	590.4/109
106	大事なものから手放しましょう。	本多京子／著	家の光協会	2025	590.4/110/
107	90年、無理をしない生き方	多良美智子／著	すばる舎	2025	590.4/111/
108	終活大全　相続・遺言・介護の悩み解決	福村雄一／編著	メディカル・ケア・サービス	2024	591/140/
109	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	593.3/262/
110	私たちの欲しい和布の洋服　きちんと普段着とちょっとおしゃれ着＋バッグ	岡崎光子／著	[グラフィック社]	2022	593.3/295/
111	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	593.3/299/
112	シニア原型で服作りが変わる！　誌上・パターン塾特別編　文化出版局MOOKシリーズ	まるやまはるみ／著	文化学園文化出版局	2025	593.3/328/

	書 名	著者名	出版者名	出版年	請求記号
113	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	594/414/
114	梅おばあちゃんの贈りもの　82歳の現役職人が伝える梅仕事と暮らしの知恵	乗松祥子／著	誠文堂新光社	2023	596/2081/
115	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	696/185/A
116	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	696/195/
117	70歳からのスマホを安心して使いこなす本	鈴木朋子／著	技術評論社	2025	696/205/
118	老人クラブ、カーネギーで歌う　奇跡はこうして実現した	小島修／著	岩波書店	2011	767/621/
119	60歳からは、声を磨きなさい	佐藤恵／著	日経BP日本経済新聞出版	2026	809.6/333/
120	老いと死のことば　日本の古典を読む 岩波新書 新赤版004663	鈴木健一／著	岩波書店	2026	910.4/520/
121	シルバー川柳 15　杖忘れ走って店に取りに行く	全国有料老人ホーム協会／編	ポプラ社	2025	911.4/287/15
122	老人初心者の覚悟	阿川佐和子／著	中央公論新社	2019	914.6/ｱｻ/
123	老人初心者の青春	阿川佐和子／著	中央公論新社	2025	914.6/ｱｻ/
124	90歳、男のひとり暮らし　新潮選書	阿刀田高／著	新潮社(発売)	2025	914.6/ｱﾀ/
125	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	914.6/ｲﾋ/
126	暮らし自分流	下重暁子／著	海竜社	2018	914.6/ｼｱ/
127	最後までひとり暮らし	田村セツコ／著	明日香出版社	2026	914.6/ﾀｾ/
128	老いの練習帳　朝日新書 201812	外山滋比古／著	朝日新聞出版	2019	914.6/ﾄｼ/ ｱ
129	成熟スイッチ　講談社現代新書 004664	林真理子／著	講談社	2022	914.6/ﾊﾏ/ ｱ
130	老いと孤独の作法　中公新書ラクレ 200902	山折哲雄／著	中央公論新社	2018	914.6/ﾔﾃ/
131	60代、日々好日 時々ため息	唯川恵／著	光文社(発売)	2025	914.6/ﾕｹ/
132	超老人の壁	養老孟司/著	毎日新聞出版	2017	914.6/ﾖﾀ/
133	100歳の生きじたく	吉沢久子／著	さくら舎	2017	914.6/ﾖﾋ/
134	楽しく百歳、元気のコツ	吉沢久子／著	新日本出版社	2018	914.6/ﾖﾋ/
135	いつかまた、ここで暮らせたら	大崎百紀／著	朝日新聞出版	2024	915.9/ｵﾕ/

＊展示図書は、このリスト以外に随時追加することがあります。