

..... いつまでも元気に過ごすために

フレイル予防ブックリスト



さいたま市立桜図書館

フレイル状態になっていないか、チェックしてみましょう

適切な対応をすることによってフレイル状態から回復することが出来ます

プレフレイル状態（フレイルになる前段階）が進行しないようにしましょう

このまま健康な状態を維持しましょう



フレイルとは

・病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。



・フレイルは単に「身体的問題」が原因となるだけでなく、うつや認知機能の低下などの「精神・心理的問題」、閉じこもりや独居生活といった「社会的問題」など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。



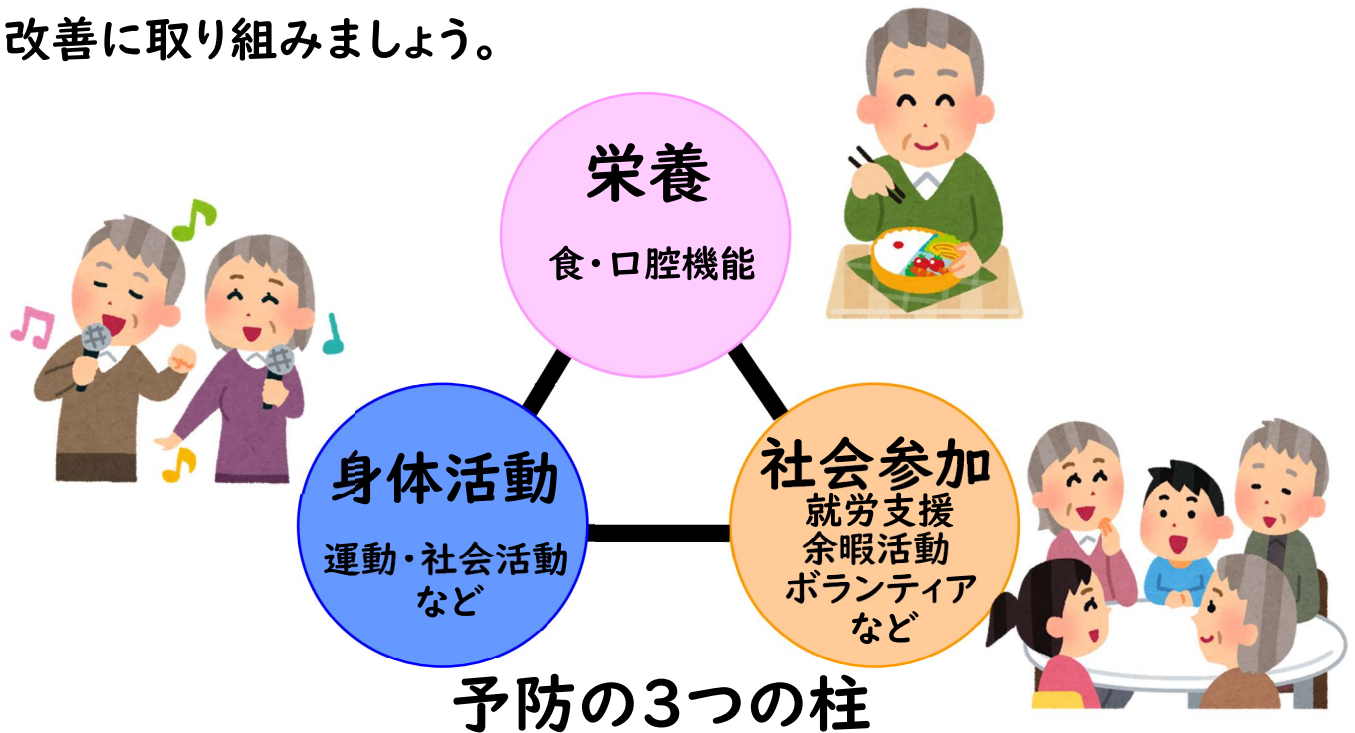
・多くの高齢者は、フレイルの時期を経て要介護状態に至ります。しかし、運動や食事などの生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できることがわかってきました。



出典 「いつまでも元気に過ごすために～フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう～」

さいたま市 いきいき長寿推進課 令和7年3月発行

・心身の衰えを感じたら、決して放置することなく、できることから改善に取り組みましょう。



出典 「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html

フレイルを知ろう・健康について考えよう

『健康寿命と身体の科学』

ー老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」ー

樋口満／著 講談社 2025年

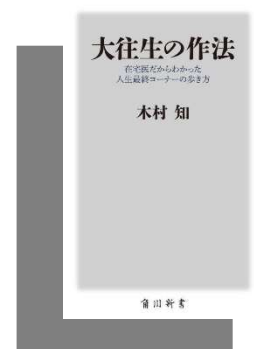
『老化と寿命の謎』

飯島裕一／著 講談社 2024年

『大往生の作法』

ー在宅医だからわかった人生最終コーナー
の歩き方ー』

木村知／著 KADOKAWA 2024年





『フレイル予防のあいうえお
—今からはじめる健康長寿ライフ—』
西山緑／著 幻冬舎メディアコンサルティング
2020 年



お口の健康

『笑えるおくちの筋トレ—おいしく食べよう—笑涯! 滑舌 むせこみ
噛みにくい オーラルフレイル ほうれい線—』
清水愛子、グッドネイバーズカンパニー／著
女子栄養大学出版部 2025 年

『からだの「衰え」は口から 歯と健康の科学
—健康寿命を左右する口のケアの最前線—』
水口俊介／著 講談社 2025 年



『口腔トレーニング—フレイルを予防して、美しく、健康に。—』
後藤真由子／著 阿部出版 2024 年



『食事でもせる誤嚥・飲み込みにくさ自力で
克服! 名医が教える最新 1 分体操大全』
藤島一郎／著 文響社 2024 年



しっかり栄養

『健康寿命をのばす 100 歳レシピ』

宇都宮一典／監修 大越郷子、小田真規子／料理
NHK 出版 2025 年



『管理栄養士が教える!世界一カンタンな長生きレシピ』

関口絢子／著 宝島社 2024 年

『70 歳から始める食べ方 60 歳で老け込む食べ方—衰え<フレイル>を止める血管若返り食生活 食べて血管と細胞を若返らせれば脳も体も健康寿命はみるみる延びる—』

板倉弘重／著 青萌堂 2024 年

『70 歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう
—人暮らしにも!親の食事の準備にも!—』

京都栄養士ネット／監修 日本文芸社 2024 年



『70 歳からの栄養学

—老化を「栄養」で食い止める—』

平澤精一／著 アスコム 2023 年



『70 歳からはこれを食べる!

—百寿で元気な食べもの事典—』

吉村芳弘、嶋津さゆり／監修

新星出版社 2023 年



からだのトレーニング



『老いをゆっくりにする | 日 | 分セルフケア』

木村翔太／著 KADOKAWA 2025 年

『介護予防に効く「体力別」運動トレーニング
ー現場で使える実践のポイントー』

中村容一／著 メイツユニバーサルコンテンツ 2025 年



『目の健康寿命

ー40 代からはじめる後悔しないための生活習慣ー』

下内昭人／著 日刊現代 2025 年

『健康寿命と身体の科学ー老化を防ぐ、50 歳からの「運動・食事・習慣」ー』

樋口満／著 講談社 2025 年



『整形外科医のカラダの痛み相談室
ー健康寿命をのばす! ー』

井尻慎一郎／著 創元社 2024 年



『70 歳からは「転んでも折れない骨」をつくりなさい』

中村幸男／著 青春出版社 2024 年

『一生、自分の足で歩くためのらくらく1分間筋
トレーいつ始めても遅すぎることはない!ー』

山田実／監修 ナツメ社 2024 年



楽しく過ごそう

『脳が若返るスゴイおりがみ

—脳科学者がすすめる—』

栗原真実／著 生塩研一／監修

PHP エディターズ・グループ 2025 年



『脳と身体を最適化せよ! —「明晰な頭脳」「疲れない肉体」「不老長寿」を実現する科学的健康法—』

モリー・マルーフ／著 ダイヤモンド社 2024 年

『安心ペットライフ—健康寿命が延びる!

毎日がもっと楽しくなる! わたしもペットも

ずっとしあわせでいるための知識と準備—』

藤野善孝／著 同文館出版 2024 年



『高齢者の新しいレクリエーション—楽しみながら自然に体が強くなる 転倒防止&介護予防に効く—』

辻徹郎／著 日本文芸社 2023 年

※書影画像は BOOK データ ASP から引用しています。

このリストに掲載している本は、さいたま市図書館で所蔵しています。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>



令和 7 年 6 月

編集・発行 さいたま市立桜図書館

さいたま市桜区道場 4-3-1

電話 048-858-9090 FAX 048-858-9091