

【本の紹介】

健康のために 知りたい！学びたい！

- フレイルのことを手軽に知りたい・・・①②
- 生活習慣を改善したい・・・・・・・・③④
- 血管を若返らせたい・・・・・・・・⑤
- 最近出歩かなくなったなあ・・・・・・・・⑥～⑧
- 食べるのが好き・・・・・・・・⑨～⑪
- 健康長寿について詳しく知りたい・・・・⑫

自分でも 体を動かしてみたい！

- 全身を動かしてみよう・・・・・・・・⑬～⑯
- いつまでも歩きたい・・・・・・・・⑰～⑳
- 脳トシで物忘れ防止！・・・・・・・・㉑～㉔
- 飲み込む力をきたえよう・・・・・・・・㉕
- 料理にも挑戦！・・・・・・・・㉖～㉗

健康のために 知りたい！学びたい！

- ① **今日からできるフレイル対策-在宅時代の落とし穴-**
飯島勝矢／著 KADOKAWA 2020年
- ② **NHK ガッテン!フレイル予防で、一生歩ける!介護いらずの若返りワザ**
主婦と生活社「NHK ガッテン!」編集班ほか／編 日本放送協会 2019年
- ③ **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
- ④ **東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣**
飯島勝矢／著 KADOKAWA 2018年
- ⑤ **高血圧でもフレイルは防げる**
原田和昌／監修 小学館クリエイティブ 2019年
- ⑥ **筋肉は若返る!-尿もれ・骨折・フレイルは防げる!治せる!-**
太田博明／著 さくら舎 2019年
- ⑦ **80歳現役医師が教える!つまづかないカラダの動かし方**
林泰史／監修 日東書院本社 2019年

⑧**人生 100 年、自分の足で歩く-寝たきりにならない方法教えます-**
かじやますみこ／著 プレジデント社 2018 年

⑨**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 年

⑩**糖尿・がん・ボケ・寝たきり 口を鍛えればすべて解決する**
-オーラルフレイル万全対策-
栗原毅、栗原文徳／共著 主婦の友社 2019 年

⑪**舌を鍛えると長生きできる!-フレイルの専門医が教える-**
平野浩彦／著 PHP エディターズ・グループ 2018 年

⑫**超高齢社会のリアル-健康長寿の本質を探る-**
鈴木隆雄／著 大修館書店 2019 年

自分でも 体を動かしてみたい!

⑬**新聞紙体操-もう転ばない!倒れない!老けない!-**
林泰史／著 ワニブックス 2020 年

⑭**一人でもできるシニアのかんたん虚弱予防体操 50**
斎藤道雄／著 黎明書房 2020 年

⑮**寝たきりでもできる!死ぬまでボケない小林式グーパー体操**
小林弘幸／著 光文社 2019 年

⑯**シニアの筋トレ・口トレ・骨体操-まずはこれだけトレーニング!**
荒井秀典／[ほか]監修 NHK 出版 2018 年

⑰**しゃべらなくても楽しい!シニアの足腰を鍛える転倒予防体操 50**
斎藤道雄／著 黎明書房 2022 年

⑱**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 年

⑲**腰痛、ひざ痛が自分で治せる足首パタパタ**
菅沼加奈子／著 主婦の友社 2020 年

⑳**ずっと自分の足で歩ける!筋膜リリース-健康長寿編**
姿勢がよくなる!若がえる!
竹井仁／著 自由国民社 2018 年



⑳ **脳トレで機能向上ホワイトボードレク**

-スキマ時間に!少人数でもできる!-

森木勇一郎/監修 世界文化ライフケア 2021年

㉑ **脳イキイキ!手あそび指あそび-ひとりでも!みんなとも!脳活あそび 100-**

小山混/著 主婦の友社 2020年

㉒ **100歳までボケずに生き抜く朝田式「脳トレ」**

-認知症予防の権威が明かす 元気な脳で、ハツラツ、颯爽、カッコよく!-

朝田隆/著 大和出版 2020年

㉓ **しゃべらなくても楽しい!シニアの 1,2 分間認知症予防体操 50**

斎藤道雄/著 黎明書房 2020年

㉔ **のどを鍛えて誤嚥性肺炎を防ぐ!嚥下トレーニング**

-1日5分で「飲みこみ力」に差がつく!-

浦長瀬昌宏/著 メイツユニバーサルコンテンツ 2020年

㉕ **誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん**

-「飲み込みにくい」と感じた、その日から-

菊谷武/監修 女子栄養大学出版部 2021年

㉖ **健康長寿の方程式-食・運動・睡眠これだけ守れば OK**

白澤卓二/監修 笠倉出版社 2020年

㉗ **60歳からの筋活ごはん-食事と運動で足腰しようぶ!-**

荒木厚、府川則子/監修 女子栄養大学出版部 2018年

㉘ **100歳まで元気!おいしく健康 300レシピ**

岩崎啓子/著 主婦の友社 2018年

㉙ **「噛める」「飲み込める」がうれしい料理**

-食べやすくするポイントがひと目でわかる!-

山田晴子/食事指導 赤堀博美/料理指導 女子栄養大学出版部 2022年

このリストに掲載している図書は、

さいたま市立図書館で所蔵しています。
貸出や予約（順番待ち）ができます。

(問い合わせ先)

さいたま市立岩槻図書館 岩槻区本町4-2-25

電話番号：048-757-2523

F A X：048-758-5100

さいたま市図書館ホームページ

<https://www.lib.city.saitama.jp/>