

【本の紹介】

健康のために 知りたい 学びたい！

- もっとフレイルのことを知りたい・・・①～⑦
- 健康で長生きするために・・・・・・・・⑧⑨
- 最近生活習慣が気になって・・・・・・・・⑩～⑫
- 血管年齢の結果が気になる・・・・・・・・⑬
- 食べることが好きだ・・・・・・・・⑭～⑰
- 本を読むことが好きだ・・・・・・・・⑱

自分でも 体を動かしてみたい！

- お口の周りのトレーニング・・・・・・・・⑲⑳
- 無理なく筋肉をつけたい・・・・・・・・㉑㉒
- 全身を使った体操・・・・・・・・㉓～㉔
- ストレッチしてみよう・・・・・・・・㉕㉖
- 足腰が弱ってきたかも・・・・・・・・㉗㉘

①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

②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

③老いることの意味を問い直す-フレイルに立ち向かう-
新田國夫／監修 クリエイツかもがわ 2016 年

④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

⑤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 森 惟明／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2016 年

⑥健康長寿 鍵は“フレイル（虚弱）” 予防-自分でできる3つのツボ-
飯島 勝矢／編著 クリエイツかもがわ 2018 年

⑦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 櫻井 薫 梅安 秀樹 林 甫／著 現代書林 2020 年

⑧「筋肉」「骨」「歯」「認知症」の最新対策 全身の老化を防ぐカギ!
「きょうの健康」番組制作班／編 主婦と生活社ライフ・
プラス編集部／編 主婦と生活社 2016 年

⑨転倒予防-「健康長寿」は転ばないこと 「転倒予防」は「寝たきり予防」!-
山下和彦／著 大西忠輔／著 滋慶出版/土屋書店 2014 年

⑩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

⑪まるごとわかる!生活習慣病
坂根 直樹／著 南山堂 2018 年

⑫Q&A 生活習慣病の科学 Neo-京都大学健康市民講座-
中尾 一和／編 京都大学学術出版会 2016 年

⑬あなたの血管を長持ちさせる 6 つの方法
-生活習慣の改善から血管年齢を若返らせて、循環器系疾患を防ぐ-
池谷 敏郎／著 技術評論社 2017 年

⑭100 歳まで自然に元気な和食の流儀-そんな日本人の生活習慣が人類を救う!-
下方 浩史／著 白秋社 2020 年

⑮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

⑯老後と介護を劇的に変える食事術-食べてしゃべって、肺炎、虚弱、認知症を防ぐ-
川口 美喜子／著 晶文社 2018 年

⑰健康長寿とかみ合わせ
尾澤 文貞／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2014 年

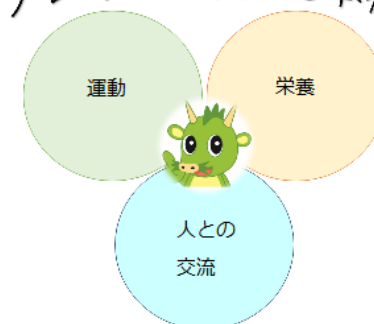
⑱認知症予防におすすめ図書館利用術 1～3
結城 俊也／著 日外アソシエーツ 2017～2019 年

⑲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

⑳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 研究所 2018 年

㉑70 歳からの筋トレ&ストレッチ
大淵修一／編著 法研 2017 年

フレイル予防の3本柱



- ②②寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方
-かんたん体操&栄養知識でいつまでも歩けるカラダに!-
荒井 秀典／著 河出書房新社 2016 年
- ②③今日からできるロコモティブシンドローム対処法
中村 耕三／監修 講談社 2013 年
- ②④公園うんどうで寝たきりを防ぐ!
体力づくり指導協会／監修 産業編集センター 2017 年
- ②⑤いますぐできるロコモ体操-介護に頼らない身体をつくる-
渡會 公治／著 家の光協会 2010 年
- ②⑥腰・ひざ痛みとり「体芯力」体操
鈴木 亮司／著 青春出版社 2017 年
- ②⑦ロコモ予防ヨガ体操-100 歳まで動ける体を手に入れよう-
宇部 実智子／著 日貿出版社 2014 年
- ②⑧姿勢を変えてロコモ対策超入門
中野ジェームズ修一／著 ニッポン放送 2013 年

- ②⑨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

- ③⑩やわらちゃん体操-誰でもカンタン“転倒・骨折予防”マニュアル-
紙谷 武／著 ベースボール・マガジン社 2018 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

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