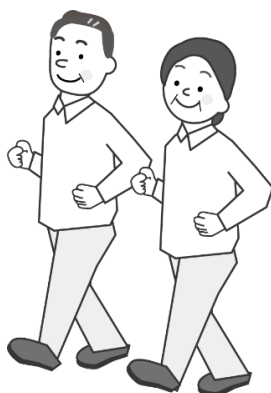




フレイル予防で 目指そう、健康×長生き



フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。いざその状態になってしまう前に、早めに気付いて正しく予防、治療することが大切です。



春野図書館では令和5年11月9日に、国保年金課、見沼区高齢介護課、地域包括支援センター「さいたまやすらぎの里」と連携してフレイル相談会を開催しました。





けが・転倒を防ぐ

『100歳まで元気でいるための歩き方&杖の使い方』

西野英行／著 翔泳社 2017年

『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 土屋書店 2014年

『転倒予防のすべてがわかる本』

松本健史／著 講談社 2018年

『転ばぬ先の家づくり』

100歳になっても安心なリフォーム&新築術』

天野彰／著 祥伝社 2011年

『バリアフリーの家新築&改築実例集』

どう建てる?どう直す?家族にやさしい家づくりの

アイデア満載! 家の中に潜むバリアを徹底説明』

U-E.P.／編 永岡書店 2001年





動いてフレイルを防止する

『しゃべらなくても楽しい！』

シニアの筋力低下予防体操 40+体操が
楽しくなる!魔法のテクニック 10』

斎藤道雄／著 黎明書房 2023 年

『思いっきり笑える！』

シニアの介護予防体操 40』

斎藤道雄／著 黎明書房 2023 年

『ロトレ・脚トレで“若返り”！』

老化のもと「フレイル」を防ぐ』

飯島勝矢／監修 NHK 出版 2022 年

『いくつになっても自分で歩ける！』

「筋トレ」ウォーキング』

能勢博／著 青春出版社 2015 年

『中高年のらくらくスイミング』

ゆったりきれいに気持ちよく』

高橋雄介／講師 日本放送出版協会 2006 年



食べてフレイルを防止する

『最新 70 歳からの栄養の基本と食べ方のコツ
低栄養を防いで健康寿命をのばす!』

新開省二／監修 ナツメ社 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／監修 新星出版社 2023 年

『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 2023 年

『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 年

『動脈硬化を防ぐ!かんたん健康料理
あぶらも塩もおいしく減らす』

森野眞由美／監修・料理 NHK 出版 2011 年



健康な暮らしを続ける

『100 歳時代を生きぬく力 明るく健康に長生きする法』

昇地三郎／著 東洋経済新報社 2010 年

『のばそう健康寿命』

辻一郎／著 岩波書店 2004 年

『脳が若返る 100 のコツ 老けない脳をつくる』

田沢俊明／著 主婦の友社 2004 年



『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 年

『運転をあきらめないシニアの本音と新・対策 運転時認知障害のチェックリストを読み解く』

岩越和紀／著 JAF メディアワークス 2019 年





レクリエーションで楽しもう

『高齢者イキイキ！

大人気レクリエーション71』

斉藤道雄／監修 西東社 2014 年

『心が明るくなる室内ゲーム&遊び 43』

日本レクリエーション協会／監修 創元社 2008 年

『笑って楽しい!高齢者レクリエーション』

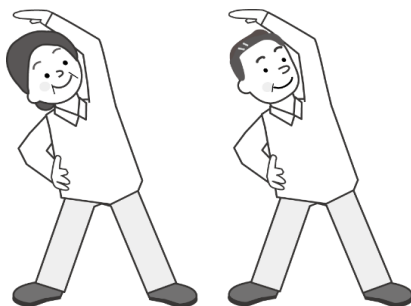
たつきゅうさん／著 法研 2016 年

『夢中になれる室内ゲーム&遊び 42』

日本レクリエーション協会／監修 創元社 2008 年

『高齢者のための音楽レクリエーション』

斉藤道雄／監修 成美堂出版 2017 年





生きがいを見つけよう

『人生は生きがいを探す旅 神谷美恵子の言葉』

日野原重明／監修 三笠書房 2017 年

『80 代で見つけた生きる幸せ

あちこちガタが来てるけど心は元気!』

G3sewing／著 KADOKAWA 2022 年

『生きがいに気づく、いい言葉

心が楽になる処方箋』

樋野興夫／著 PHP 研究所 2020 年

『地域をひらく生涯学習 社会参加から創造へ』

瀬沼克彰／著 日本地域社会研究所 2014 年

『定年就農 小さな農でつかむ生きがいと収入』

神山安雄／編著 素朴社 2016 年





さいたま市で発行している本

『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』

さいたま市保健福祉局長寿応援部いきいき長寿推進課 2023年

『健康長寿のためのフレイル予防』

さいたま市保健福祉局長寿応援部いきいき長寿推進課 2018年



このリストに掲載している図書は
さいたま市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。

<編集・発行>

さいたま市立春野図書館 見沼区春野2-1 2-1

電話：048-687-8301 FAX：048-687-8306

さいたま市図書館ホームページ

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