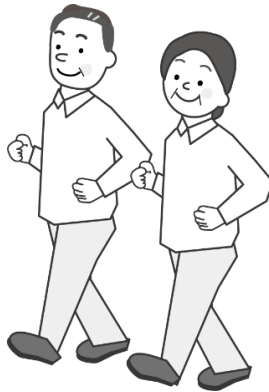




フレイル予防で 目指そう、健康×長生き



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。



春野図書館は国保年金課、見沼区高齢介護課、シニアサポート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ています。





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 滋慶出版／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／[他]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 2020 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』

森野真由美／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

『のぼそう健康寿命』

辻一郎／著 岩波書店 2004年

『すごい90歳』

奥村正子／著 ダイヤモンド社 2019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

『シニアのための口腔ケア

いつでもどこでもブクブクうがい』

岡田弥生／著 梨の木舎 2018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』

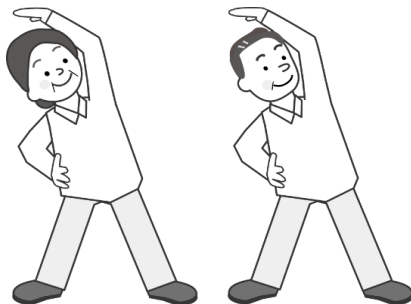
たつきゆうさん／著 法研 2016年

『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／[他]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





市が発行している資料

『シニアサポートセンター

地域包括支援センター』

さいたま市福祉局長寿応援部いきいき長寿推進課 2024年

『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2-12-1

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/>