

# 高齢者ケアに役立つ本

## ～健康編～

所沢市立所沢図書館 2024.3

\*掲載されている本は、2024年3月現在、所沢図書館に所蔵があります\*

詳しくは職員にお問い合わせください。

### ☆食事のメニューで健康に☆



『75歳の親に知ってほしい!筋トレと食事法』

大坂貴史/著 クロスメディア・パブリッシング

『医師のぼくが50年かけてたどりついた鎌田式長生き食事術』 鎌田實/著 アスコム

『老けない最強食』 笹井恵里子/著 文藝春秋

『認知症知らずの脳活生活・脳活ごはん』 朝田隆/著 松田美智子/著 さくら舎

『認知症にならない100まで生きる食事術』 牧田善二/著 文藝春秋

『認知症専門医が見つけた!脳の寿命をのばす食べ方』 佐治直樹/著 Gakken

『100年長生き食』 森由香子/著 Gakken

『80代現役医師夫婦の賢食術』 家森幸男/著 文藝春秋

『栄養こそが最高の医療である』 三島渉/著 工作舎

『かむ・飲み込むが困難な人の食事』

山田晴子/食事監修 赤堀博美/料理 菊谷武/歯科監修 女子栄養大学出版部

『シニアの手間なし栄養ごはん』 米山久美子/著 主婦の友社

『あっこれ食べよう!70歳ひとり暮らしの気楽なごはん』 大庭英子/著 主婦の友社

『サプリみたいに栄養がとれる副菜101』 牛尾理恵/著 主婦と生活社

『70歳からの簡単、美味しい健康レシピ』 牧野直子/著 成美堂出版

『70歳の壁を越える食べる力』 栗原毅/著 栗原丈徳/著 エクスナレッジ

『からだのトラブル解決ごはん薬膳ひとり鍋』 阪口珠未/著 自由国民社

『発酵ごはん健康・長生き』 小泉武夫/監修 扶桑社

『食べものはくすり』 橋本紀代子/著 本の泉社

『シニアの手間なし栄養ごはん』 米山久美子/著 主婦の友社

# ☆フィットネスで健康に☆

『介護状態にならないためのかんたん運動プログラム』

レコードブック／著 田中喜代次／運動プログラム監修 自由国民社

『70歳からのかる～い1分筋トレ&ストレッチ』山口晃二／著 家の光協会

『腰痛は、タイプ別ちょこっと運動で治す!』金岡恒治／監修 NHK出版

『運動能力が10秒でもっと上がる<ビジュアル版>サボリ筋トレーニング』

笹川大瑛／著 KADOKAWA

『医師が教える!60歳からの血流ぐんぐんストレッチ』高平尚伸／著 河出書房新社

『めまいふらつきみるみるよくなる!名医陣が教える最新1分体操大全』文響社

『血管を強くする循環系ストレッチ』中野ジェームズ修一／著 田畑尚吾／監修 サンマーク出版

『10秒で長年の痛みが消える!神経系ストレッチ』兼子ただし／著 主婦の友社

『園部式ひざ痛改善メソッド』園部俊晴／著 彩図社

『8万人のひざ痛を治した!痛みナビ体操』銅冶英雄／著 アチーブメント出版

『寝たきりにならない体の使い方』中野ジェームズ修一／著 Gakken

『長生き呼吸』奥仲哲弥／著 あさ出版

『死ぬまで寝たきりにならない1日1分ごろ寝整体』南雅子／著 SBクリエイティブ

『健康寿命をのばす足のケアと正しい歩き方』山岸茂則／監修 菱沼真弓／監修 成美堂出版

『口の強化書』照山裕子／著 アスコム

『自分でできるひざ体操』中川匠／監修 ナツメ社

『長生き足体操』武藤芳照／著 幻冬舎

『生活動作が楽になる機能向上いす体操』世界文化ライフケア

『脳も体も一緒に元気になる健康体操40』斎藤道雄／著 黎明書房

『思いっきり笑える!シニアの足腰を強くする転ばない体操40』斎藤道雄／著 黎明書房

『思いっきり笑える!シニアの笑顔ストレッチ&体ほぐし体操40』斎藤道雄／著 黎明書房

『思いっきり笑える!要介護シニアも集中して楽しめる運動不足解消体操40』斎藤道雄／著 黎明書房

『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

## ★高齢者ケアに関する本はこちらの棚にあります★

社会保障 <<364>>、老人福祉 <<369.26>>、老人病、老人医学 <<493.185>>

老人精神病 <<493.758>>、特殊栄養学 <<498.59>>、遊戯 <<781.9>>

その他…法律や制度、食事のメニュー、高齢者向けレクリエーションなど、高齢者ケアに関する本は、この他にもたくさんあります。お気軽にお問い合わせください。

