高齢者ケアに役立つ本
～健康編～

所沢市立所沢図書館　2025.5

＊掲載されている本は、２０２５年５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

『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

『歩く人はボケない』長尾和宏／著　PHP 研究所

『シニアひとり分のラクチンお鍋』村上祥子／監修　宝島社

『年金暮らしでもお金をかけずに栄養がとれる最高の食べ方大全』新開省二／著　文響社

『老けない人は何を食べているのか』森由香子／著　青春出版社

『65 歳からの食事革命』松田美智子／著　文化学園文化出版局

『70 歳からが分かれ道!「老化」を止める食べ方 100』

本間良子／著　本間龍介／著　PHP 研究所

『70 歳をすぎたら、もっと自分らしく食べて豊かに暮らす』ナツメ社

『70 歳から必要な栄養がまるごととれる 10 分献立』宝島社

『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

『管理栄養士が教える!世界一カンタンな長生きレシピ』関口絢子／著　宝島社／著

『元気なシニアの野菜たっぷり 2 品献立』小田真規子／著　NHK 出版

『料理家村上祥子 82 歳、じぶん時間の楽しみ方』村上祥子／著　エクスナレッジ

『頑張らない 80 歳からのおひとりさまごはん』村上祥子／著　幻冬舎

『80 代現役医師夫婦の賢食術』家森幸男／著　文藝春秋

『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

『発酵ごはんで健康・長生き』小泉武夫／監修　扶桑社

☆フィットネスで健康に☆

『脳のおそうじ体操』浦上克哉／監修　中央公論新社

『100 歳超えをめざす!筋力トレーニング&ストレッチ』久野信彦／著　成美堂出版

『転ばない足腰』山田実／著　東洋経済新報社

『一生、自分の足で歩くためのらくらく 1 分間筋トレ』山田実／監修　ナツメ社

『シニアのみんなで大笑いできるゲーム&体操 50』斎藤道雄／著　黎明書房

『シニアのズルして足腰&おしりを鍛える体操 40』斎藤道雄／著　黎明書房

『脳も体も一緒に元気になる幸せ体操 40』斎藤道雄／著　黎明書房

『脳も体も一緒に元気になる長生き体操 40』斎藤道雄／著　黎明書房

『理学療法士が教える伸びるだけ!シニアヨガ』藤田日菜子／著　創元社

『食事でムセる誤嚥･飲み込みにくさ自力で克服!名医が教える最新 1 分体操大全』

藤島一郎／[著]　文響社

『口腔トレーニング』後藤真由子／著　阿部出版

『誤嚥性肺炎に負けない!1 回 5 秒のどトレ』西山耕一郎／[著]　宝島社

『耳鼻咽喉科の名医が教える 70 歳からのたった 1 分「耳鳴り・難聴体操」』

坂田英明／著　PHP 研究所

『手と指のリハビリレク』錠内広之／監修　ワンダーウェルネス

『自分でできるひざ体操』中川匠／監修　ナツメ社

『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

『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

『70 代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ』保坂隆／著　三笠書房

『認知機能改善 30 秒スクワット』本山輝幸／著　日本文芸社

★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。

所沢市立所沢図書館　TEL04-2995-6311