

高齢者ケアに役立つ本

～健康編～

所沢市立所沢図書館 2026.3

掲載されている本は、2026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



『ぜんぶわかる高齢者の栄養』 吉村芳弘／監修 成美堂出版

『身近な人のために作るかみやすい&飲み込みやすい高齢者のやわらかごはん』

クリコ／著 成美堂出版

『82歳、現役女医が教えるすごい野菜スープ』 天野恵子／監修 飛鳥新社

『おとなの健康ととのえレシピ』 いまむらゆい／監修 メイツユニバーサルコンテンツ

『少食でもちゃんと栄養がとれる食べ方』 関口絢子／著 アスコム

『60代こそレンチンごはん』 小田真規子／著 扶桑社

『70歳からの美味しい、頼れる作りおき』 牧野直子／著 成美堂出版

『健康寿命を延ばす100歳レシピ』 宇都宮一典／監修 NHK出版

『ひとり暮らしの元気が出るごはん』 大庭英子／著 主婦の友社

『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

☆フィットネスで健康に☆

『てつまる先生の認知症予防体操』 辻徹郎／著 アスク

『「よくつまずく」「よろけやすい」人のお助け BOOK』 古賀昭義／著 主婦の友社

『日常動作が安心&快適に!老化防止エクササイズ』

田中喜代次／著 小林光恵／著 メイツユニバーサルコンテンツ

『シニアのための筋トレ学』 石井直方／著 草思社

『よくつまずく転ぶ・ふらつく自力で克服!名医が教える最新 1 分体操大全』

金岡恒治／著 文響社

『老化細胞を抑えて痛みの根を断つ寝たまま 1 分さび筋ほぐし』

大橋しん／著 芦田京子／監修 西東社

『筋肉革命 95』 酒向正春／著 講談社

『医師のぼくが 50 年かけてたどりついた長生きかまた体操』 鎌田寛／著 アスコム

『100 歳まで若く美しく!きくち体操』 菊池和子／著 宝島社

『いつまでも自分で歩ける 100 歳足の作り方』 萩原祐介／著 河出書房新社

『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



★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