

シニア世代応援ブックリスト！

いつまでも

元気に！

健康に！

2026.3

～ここに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～



所沢市立所沢図書館

生活習慣や食事で健康♪

生活習慣

『医者がすすめる ボケない人の習慣 50』

工藤孝文／監修 大洋図書

『ボケない散歩』

石田良恵／著 アスコム

『70 歳からの脳が老けない新聞の読み方』

石川久／著 アスコム

『孫と遊んで若返る!老化予防 82 の秘密』

池田紅玉／文 太田由紀／漫画 集英社

『健康寿命と身体の科学』

樋口満／著 講談社

食事

『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

『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

『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

『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

『すごい栄養学』

飯田薫子／監修 宝島社

『健康寿命をのばす 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





フィットネスで健康♪



日常動作の手助けに

- 『毎日続けて筋力アップ簡単いす体操』 世界文化社
- 『「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！分体操大全』 金岡恒治／著 文響社
- 『介護予防に効く「体力別」運動トレーニング』
中村容一／著 メイツユニバーサルコンテンツ

ず〜っと元気に動きたい！

- 『てつまる先生の認知症予防体操』 辻徹郎／著 アスク
- 『頑張らなくても楽しい シニアの大笑い体操 40 &
楽しすぎるゲーム 10』 齋藤道雄／著 黎明書房
- 『人は背中から老いていく』 野尻英俊／著 アスコム
- 『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』 鎌田實／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



♪ みんなでレクリエーション ♪

レクリエーションを楽しむ

- 『イラストでわかるレクリエーション』
尾渡順子／著 中央法規出版
- 『一日一曲声に出す脳トレ なつかし童謡・唱歌』
大原英樹／著 日東書院本社
- 『シニアのみんなで大笑いできる かんたんゲーム&
バンザイ体操 50』
斎藤道雄／著 黎明書房
- 『人の名前が出てこなくなったら 鎌田實の逆さま言葉』
鎌田實／著 興陽館
- 『脳科学にもとづく今日からはじめる 脳活おりがみ入門』
加藤俊徳／監修 小林一夫／監修 朝日新聞出版
- 『大笑いクイズ&パズル&遊びで脳トレーニング』
脳トレーニング研究会／編 黎明書房
- 『シニアのみんなで大笑いできる ジャンケンゲーム&
グーパー体操 50』
斎藤道雄／著 黎明書房
- 『音読脳活ことば遊び』
日本だじゃれ活用協会／著 篠原菊紀／監修 イースト・プレス
- 『間違えても大丈夫!爆笑体操&ゲーム 50』
斎藤道雄／著 黎明書房
- 『脳活性折り紙全書』
ブティック社



高齢者レクに関する情報誌

『レクリエ』 世界文化社

高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌です。
通常号は2ヶ月ごと、特別号は1年ごとにでております。



高齢者ケアに関する本は、この他にもたくさんあります。
詳しくは職員へお問い合わせください。