ご当地体操で元気になるっちゃ！

～フレイル予防～

栄養（食事・口腔機能）

	請求記号	タイトル	著者	出版者
1	493 6 P2	いくつになっても「骨」は育つ！	今泉　久美	文化学園文化出版局
2	497 9 P4	７０歳の壁を越える食べる力	栗原　毅	エクスナレッジ
3	497 P3	健康長寿の人が毎日やっている歯にいいこと	秋本　昌弘	自由国民社
4	498 39 P5	「早口ことば」で認知症予防	福山　秀直	ＡＲＴ　ＮＥＸＴ
5	498 58 O5	女子栄養大学の１００歳までボケない健康レシピ	香川　靖雄	世界文化社
6	498 58 P3	若返りホルモン「テストステロン」を高める食生活	堀江　重郎	さくら舎
7	498 59 O4	これなら作れるシニアの１人分ごはん	村上　祥子	家の光協会
8	498 59 O8	老後と介護を劇的に変える食事術	川口　美喜子	晶文社
9	498 59 O9	噛む力が弱った人のおいしい長生きごはん	クリコ	講談社
10	498 59 P0	７０歳からのらくらく家ごはん	中村　育子	女子栄養大学出版部
11	498 59 P5	一生スタスタ歩きたいなら、たんぱく質をとりなさい	飯島　勝矢	学研プラス
12	596 21 P3	腸活とフレイル予防に「みそ汁」	今泉　久美	文化学園文化出版局
13	596 O5	「食事」でボケずに長生きする！	村上　祥子	双葉社
14	809 2 O9	１日１回「あいうえお」ボケないための滑舌トレーニング	赤間　裕子	世界文化社
15	K	カッパのおやこ	本多　ちかこ	くるんば

社会参加　（人とのつながり）

	請求記号	タイトル	著者	出版者
16	019 2 O1	子どもとシニアが元気になる絵本の読み聞かせガイド	世代間交流プロジェクト「りぷりんと・ネットワーク」	ライフ出版社
17	210 02 O7	古文書を読む	山本　光正	同成社
18	291 09 P1	６０代からの今すぐ見たい日本の絶景		晋遊舎
19	367 7 N6	いきいき人生	エイジング総合研究センター	エイジング総合研究センター
20	367 7 N9	６０歳から少しだけ社会貢献を始める本	佐藤　葉	実務教育出版
21	369 26 O7	楽しくいきいき、認知症予防！	高橋　龍太郎	インターメディカ
22	493 18 P4	８８歳現役医師のときめいて生きる力	帯津　良一	主婦の友社
23	537 98 N4	中高年のためのらくらくツーリング入門	平　忠彦	日本放送出版協会
24	547 48 O3	テレビもスマホもパソコンもらくらく無線ＬＡＮ生活	ＮＨＫ出版	ＮＨＫ出版
25	686 5 P2	６０歳からのひとり旅鉄道旅行術	松本　典久	天夢人
26	759 N4	つくって遊ぶ！からくり玩具	鎌田　道隆	日本放送出版協会
27	786 4 N5	はじめての里山歩き	内野　秀重	日本放送出版協会
28	799 2 N2	高齢者のためのやさしいフォークダンス	関　益久	生活ジャーナル
29	799 N3	リズムにのって楽しむシニアのためのいきいきダンス	中村　悦子	生活ジャーナル
30	837 8 O7	６０才からはじめる旅行英会話	高橋　文子	明日香出版社
31	F1 ｶﾜ	脳を鍛える大人の名作読本　８	川島　隆太	くもん出版

運動（身体活動）

	請求記号	タイトル	著者	出版者
32	493 18 O2	死ぬまで元気に！寝たきりにならないかんたん１５分体操	宮田　重樹	宝島社
33	493 18 O2	すぐ役に立つ介護予防フィットネス	石井　千恵	誠文堂新光社
34	493 18 O6	寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方	荒井　秀典	河出書房新社
35	493 18 O6	「ぴんぴん老後」と「寝たきり老後」の分かれ道！		中央公論新社
36	493 18 O7	介護予防のためのウォーキング	中村　容一	黎明書房
37	493 18 O8	シニアの筋トレ・口トレ・骨体操	荒井　秀典	ＮＨＫ出版
38	493 18 P1	家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島　研吾	法研
39	493 18 P4	転ばない足腰	山田　実	東洋経済新報社
40	493 6 O4	１００歳まで元気に歩ける体づくり「７５のコツ」	大江　隆史	主婦と生活社
41	493 75 O2	１００歳までボケない手指体操	白澤　卓二	主婦と生活社
42	498 3 O9	老筋トレ	枝光　聖人	法研
43	498 3 P1	１０歳体が若返る！奇跡の寝たまま１分ストレッチ	川村　明	宝島社
44	498 3 P1	タキミカ体操	瀧島　未香	サンマーク出版
45	498 3 P4	一生、筋トレ	石田　良恵	ＥＤＩＴＯＲＳ
46	498 3 P5	いつまでも自分で歩ける１００歳足のつくり方	萩原　祐介	河出書房新社
47	498 34 O6	座ってできる！シニアヨガ	山田　いずみ	講談社
48	498 34 P4	理学療法士が教える伸びるだけ！シニアヨガ	藤田　日菜子	創元社
49	498 35 O8	寝たきり老後がイヤなら毎日とにかく歩きなさい！	安保　雅博	すばる舎
50	780 7 P5	かんたんＢＥＳＴスロトレ＆ストレッチ	石井　直方	東京新聞

その他

	請求記号	タイトル	著者	出版者
51	015 O7	認知症予防におすすめ図書館利用術	結城　俊也	日外アソシエーツ
52	015 O8	認知症予防におすすめ図書館利用術 2	結城　俊也	日外アソシエーツ
53	015 O9	認知症予防におすすめ図書館利用術　3	結城　俊也	日外アソシエーツ
54	369 26 O7	楽しくいきいき、認知症予防！	高橋　龍太郎	インターメディカ
55	369 26 P3	地域で取り組む高齢者のフレイル予防	医療経済研究・社会保険福祉協会	中央法規出版
56	493 18 O3	健康寿命の延ばし方	大渕　修一	中央公論新社
57	498 3 P1	決定版！老化を食い止める名医のワザ		宝島社
58	498 3 P5	崑ちゃん・鎌田式　老化のスピードを緩める最強の習慣！	大村　崑　鎌田　實	潮出版社
59	498 39 P0	コピーして使えるシニアの学習クイズ・とんちクイズ３７	脳トレーニング研究会	黎明書房
60	498 39 P0	コピーして使えるシニアの語彙力＆言葉遊び・漢字クイズ	脳トレーニング研究会	黎明書房
61	675 1 P3	昭和レトロモノ語りクイズ	服部　夏生／文	東京新聞

令和７年6月作成　　萩市立萩図書館

フレイル予防に大切な3つの柱

【栄養（食事・口腔機能）】【社会参加（人とのつながり）】

【運動（身体活動）】に関連する本を集めました



