

健康に 生きるために

～2025年問題を考える～

—ブックリスト—

展示期間：平成27年4月29日(水)～6月21日(日)



団塊の世代

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
1	210.76/ア/	団塊世代の同時代史（歴史文化ライブラリー）	天沼 香 / 著	吉川弘文館	2007.9	0105254858
2	210.76/タ/	日本人のふるさと 高度成長以前の原風景	竹内 啓一 / 編著	岩波書店	1995.2	0102887288
3	210.76/チ/	高度成長（岩波新書 シリーズ日本近現代史）	武田 晴人 / 著	岩波書店	2008.4	0105289938
4	332.1/コ/	高度成長期の日本経済 高成長実現の条件は何か	武田 晴人 / 編	有斐閣	2011.8	0105992028
5	332.1/タ/	団塊世代の定年と日本経済	樋口 美雄 / 編著	日本評論社	2004.12	0104989579
6	367.7/タ/	『団塊の世代』の就業と生活に関する調査研究報告	労働政策研究・研修機構 / 編集	労働政策研究・研修機構	2007.4	0104266242
7	367.7/ニホ/	団塊世代の地域参画 コミュニティの再生を目指して	日本都市センター / 編集	日本都市センター	2007.3	0104237714
8	367.7/ミタ/	中年って何？ 団塊の世代はこれからどう生きるか	三田 誠広 / 著	光文社	2000.6	0103857124
9	367.7/ミタ/	団塊老人（新潮新書）	三田 誠広 / 著	新潮社	2004.7	0106190358
10	675.2/タ/	団塊世代の消費意識と行動 巨大マーケットの将来像		日経産業消費研究所	2003.10	0104898481
11	913.6/カ/	団塊の世代	堺屋 太一 / 著	講談社	1981	0101111607
12	913.6/カ/	団塊の秋	堺屋 太一 / 著	祥伝社	2013.11	0106344641
13	B913.6/カ/	団塊の世代（文春文庫）	堺屋 太一 / 著	文藝春秋	2005.4	0106347537

2025年問題とは

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
14	007.3/ホ/	超高齢社会の未来IT立国日本の挑戦	小尾 敏夫 / 著	毎日新聞社	2014.12	0106477250
15	318.7/ニセ/	2025年のわがまち 生き残るための都市戦略論	伊藤 滋 / 監修	ぎょうせい	2001.6	0103940094
16	364.0/フカ/	福祉国家と地域と高齢化	渋谷 博史 / 著	学文社	2009.12	0105476063
17	364.1/カ/	2050老人大国の現実 超高齢化・人口減少社会での社会システムデザインを考える	小笠原 泰 / 著	東洋経済新報社	2012.10	0106226095
18	367.5/ヒラ/	迫りくる「息子介護」の時代 28人の現場から（光文社新書）	平山 亮 / 著	光文社	2014.2	0106381403
19	367.7/カ/	高齢化社会と日本人の生き方 岐路に立つ現代中年のライフストーリー	小倉 康嗣 / 著	慶應義塾大学出版会	2006.12	0105182976
20	367.7/カ/	高齢化と少子社会 講座・社会変動	金子 勇 / 編著	ミネルヴァ書房	2002.5	0105967095
21	367.7/カ/	超高齢社会 進む少子化、近づく多死社会	坂田 期雄 / 著	アドスリー	2011.4	0105635932
22	367.7/シ/	新少子高齢社会の基礎知識 図表でわかる	エイジング総合研究センター / 編著	中央法規出版	2010.8	0105547517
23	367.7/ス/	超高齢社会の基礎知識（講談社現代新書）	鈴木 隆雄 / 著	講談社	2012.1	0105715528
24	367.7/ソ/	超高齢社会は高齢者が支える 年齢差別を超えて創造的若いへ	藤田 綾子 / 著	大阪大学出版会	2007.4	0105701379
25	369.2/マ/	これからの老老介護にそなえるための心得40 「老いても生きる」ことの意味と支援のあり方	松本 一生 / 著	河出書房新社	2011.8	0105681027
26	雑誌	月刊福祉 2014年4月号「2025年、社会はこうなる」		全国社会福祉協議会出版部	2014年	0201905817

制度を知る

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
27	364.4/材/1	物語介護保険 いのちの尊厳のための70のドラマ 上	大熊 由紀子 / 著	岩波書店	2010.4	0106041015
28	364.4/材/2	物語介護保険 いのちの尊厳のための70のドラマ 下	大熊 由紀子 / 著	岩波書店	2010.8	0106041023
29	364.4/加/2012	介護保険の手引 平成24年版		ぎょうせい	2012.7	0105798904
30	364.4/コマ/	日本の医療保険制度と費用負担	小松 秀和 / 著	ミネルヴァ書房	2005.4	0105900153
31	364.4/タケ/	わが国の医療保険制度	竹下 昌三 / 著	大学教育出版	2003.9	0104902168
32	364.4/トサ/	高齢者の医療の確保に関する法律の解説	土佐 和男 / 編著	法研	2008.2	0105308852
33	364.4/フカ/	保健医療福祉制度論	府川 哲夫 / 著	ミネルヴァ書房	2013.9	0106331986
34	364.6/ヤマ/	わかりやすい年金ガイドブック	山田 省三 / 著	法律文化社	2010.11	0105579189
35	369.0/シ/13	新・社会福祉士養成講座 13 高齢者に対する支援と介護保険制度	社会福祉士養成講座編集委員会 / 編集	中央法規出版	2015.2	0106483183
36	369.2/シヨ/	上手に活用!介護保険&介護サービス	中村 聡樹 / 監修	学研パブリッシング	2014.4	0106395981
37	369.2/チ/	地域包括ケアシステム 「住み慣れた地域で老いる」社会をめざして	西村 周三 / 監修	慶應義塾大学出版会	2013.3	0104626510
38	369/チ/	地域包括ケアシステム その考え方と課題	太田 貞司 / 編集代表	光生館	2011.2	0106146004
39	498.1/コウ/	後期高齢者医療制度を再考する 豊かな長寿社会に向けての13の提言	松村 眞吾 / 編著	ミネルヴァ書房	2010.4	0105949184
40	498.1/コウ/	入門長寿<後期高齢者>医療制度	結城 康博 / 著	ぎょうせい	2008.5	0105324354
41	498/コレ/	これからの高齢者医療 団塊の世代が老いるとき	大久保 一郎 / 著	同友館	2005.7	0105049936
42	498/ナカ/	おひとりさまでも最期まで在宅 平穏に生きて死ぬための医療と在宅ケア	中澤 まゆみ / 著	築地書館	2013.3	0106273899
43	498/ムラ/	納得の老後 日欧在宅ケア探訪 (岩波新書)	村上 紀美子 / 著	岩波書店	2014.6	0106400344
44	雑誌	月刊福祉 2015年4月号「地域包括ケア」の未来予想図		全国社会福祉協議会出版部	2015年	0202002341
45	雑誌	老健 2013年3月号「老健施設2025ビジョンワークショップ」		全国老人保健施設協会	2013年	0201828175
46	雑誌	老健 2011年11月号「2025年へ向けた介護報酬改定を」		全国老人保健施設協会	2011年	0201713716

“老い”を知る

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
47	143.7/ヒ /	エピソードでつかむ老年心理学	大川 一郎 / 編著	ミネルヴァ書房	2011.4	0105933287
48	143.7/コソ/	よくわかる高齢者の心理	近藤 勉 / 著	ナカニシヤ出版	2010.6	0105533723
49	143.7/タケ/	老いの心の十二章	竹中 星郎 / 著	左右社	2011.5	0104755285
50	143.7/ハラ/	老年心理学 高齢化社会をどう生きるか	原 千恵子 / 共著	培風館	2012.3	0106371503
51	159.7/ワタ/	知的余生の方法 (新潮新書)	渡部 昇一 / 著	新潮社	2010.11	0106188600
52	159/ホ /	ごきげんな人は10年長生きできる ポジティブ心理学入門 (文春新書)	坪田 一男 / 著	文藝春秋	2012.7	0106700768
53	159/ヒ//	100歳の金言	日野原 重明 / 著	ダイヤモンド社	2012.2	0105754949

54	159/ム//	99歳一日一言 (岩波新書)	むの たけじ / 著	岩波書店	2013.11	0106339401
55	159.7/ヨ/	106歳を越えて、私がいま伝えたいこと 今からでも遅くはない-禍を試練と受け止めて	昇地 三郎 / 著	こう書房	2012.8	0104608666
56	336.4/カ/	団塊モンスター “妄走老人”たちの事件簿	高井 尚之 / 著	文藝春秋	2010.9	0105557656
57	366.2/セガ /	六〇歳から始める小さな仕事	瀬川 正仁 / 著	バジリコ	2011.5	0105981070
58	366.2/ハマ/	日本の雇用と中高年 (ちくま新書)	濱口 桂一郎 / 著	筑摩書房	2014.5	0106379605
59	367.7/アタ /	定年後のただならぬオジサン (中公新書ラクレ)	足立 紀尚 / 著	中央公論新社	2006.11	0106191034
60	367.7/アマ/	<老いがい>の時代 日本映画に読む (岩波新書)	天野 正子 / 著	岩波書店	2014.3	0106371792
61	367.7/オイ/	老い方上手	上野 千鶴子 / 著	WAVE出版	2014.12	0106478365
62	367.7/オノ/	老い楽対談	上坂 冬子 / 著	海竜社	2009.2	0105399240
63	367.7/オノ /	高齢者は社会的弱者なのか 今こそ求められる「老いのプラン」	袖井 孝子 / 著	ミネルヴァ書房	2009.1	0105376701
64	367.7/ソノ/	老いの才覚 (ベスト新書)	曾野 綾子 / 著	ベストセラーズ	2010.9	0105558258
65	367.7/ナガ /	日本人の老後 (新潮選書)	長山 靖生 / 著	新潮社	2007.3	0105900526
66	367.7/ホノ/	エンディングノートのすすめ (講談社現代新書)	本田 桂子 / 著	講談社	2012.7	0105793962
67	367.7/マツ/	地域デビュー指南術 再び輝く団塊シニア	松本 すみ子 / 著	東京法令出版	2010.7	0105540785
68	367.7/マツ/	これで解決!「ひとりの老後」	松原 惇子 / 著	海竜社	2009.1	0106053838
69	490.1/ケン/	健康心理学・入門 健康なこころ・身体・社会づくり (有斐閣アルマ Specialized)	島井 哲志 / 編	有斐閣	2009.11	0105467286
70	491.3/カラ/	からだの発達と加齢の科学	高石 昌弘 / 監修	大修館書店	2012.12	0106247372
71	491.3/カレ/	加齢医学 エイジング・ファイン	帯刀 益夫 / 編	東北大学出版会	2007.9	0105260608
72	491.3/カフ/	心のアンチエイジング	川上 正也 / 著	講談社ビジネスパートナーズ	2012.2	0105772610
73	491.3/ゴト/	健康に老いる 老化とアンチエイジングの科学	後藤 佐多良 / 著	東京堂出版	2012.11	0106239320
74	491.3/シラ/	百寿力 長寿遺伝子のミラクル	白澤 卓二 / 著	東京新聞出版局	2008.9	0105350201
75	491.3/ヌノ/	ヒトはどうして老いるのか 老化・寿命の科学 (ちくま新書)	田沼 靖一 / 著	筑摩書房	2002.12	0104823067
76	491.3/チヨ/	長寿遺伝子が寿命を延ばす (NHKサイエンスZERO)	NHKサイエンスZERO,取材班 / 編著	NHK出版	2011.10	0105697361
77	491.3/ロウ/	老化の生物学 その分子メカニズムから寿命延長まで	石井 直明 / 編	化学同人	2014.8	0106423007
78	491.3/ロウ /	老化の進化論 小さなメトセラが寿命観を変える	マイケル・R.ローズ / [著]	みすず書房	2012.4	0105778740
79	493.1/カフ/	老人必用養草 老いを楽しむ江戸の知恵	香月 牛山 / 原著	農山漁村文化協会	2011.11	0105716997
80	493.1/ソフ /	天寿を生きる (角川oneテーマ21)	祖父江 逸郎 / [著]	角川書店	2011.10	0106063811
81	498.3/イノ/	お風呂の達人 バスクリン社員が教える究極の入浴術	石川 泰弘 / 著	草思社	2011.2	0105615157
82	498.3/イノ/	医者いらずの老い方	石川 恭三 / 著	河出書房新社	2015.2	0106484066
83	498.3/スノ /	データでみる百歳の科学	鈴木 信 / 著	大修館書店	2000.2	0106022999
84	498.3/ヒ ヅ/	ブルーゾーン 世界の100歳人に学ぶ健康と長寿のルール	ダン・ピュイトナー / [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2010.12	0105602536
85	498.3/フリ/	長寿と性格 なぜ、あの人は長生きなのか	ハワード・S.フリードマン / 著	清流出版	2012.1	0105734271
86	498.3/ヤヱ/	世界一長寿な都市はどこにある? 食・健康・ライフスタイル	家森 幸男 / 著	岩波書店	2011.8	0104740915
87	498.3/ヨシ/	ストップ・ザ・老化長生きのコツ事典 アンチエイジング医学の権威が明かす	吉川 敏一 / 著	土屋書店	2011.8	0104740923
88	591/アノ /	老いのシンプル節約生活	阿部 絢子 / 著	大和書房	2011.2	0105601819

89	591/1ト/	58歳からのマネー防衛術 (R60の教科書)	伊藤 宏一 / 著	講談社	2010.2	0105587166
90	597.5/カ/	老前整理のセオリー (NHK出版新書)	坂岡 洋子 / 著	NHK出版	2015.2	0106488182
91	681.3/キ/	安全運転寿命	北村 憲康 / 著	企業開発センター交通問題研究室	2009.1	0105378962
92	681.3/キ/	シニアドライバーのための安全運転習慣10 データでわかる・危険が見える運転術	北村 憲康 / 著	企業開発センター交通問題研究室	2013.1	0106257033
93	B491.3/シラ/	長寿エリートの秘密 (角川ソフィア文庫)	白澤 卓二 / [著]	角川学芸出版	2013.4	0106293590
94	B491.3/シラ/	長寿遺伝子を鍛える (新潮文庫)	坪田 一男 / 著	新潮社	2012.1	0105725808
95	Y36/ヤ/2015	健康長寿やまなしプラン 平成27年度-平成29年度	山梨県 / 編集	山梨県	2015.3	0104713466

気を付けたい病気

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
96	143.7/マ/	「若作りうつ」社会 (講談社現代新書)	熊代 亨 / 著	講談社	2014.2	0106381346
97	491.6/カ//	がんの予防	狩野 敦 / 著	東北大学出版会	2011.9	0104745799
98	492.1/ケン/	健康診断の検査値の読み方がズバリわかる本	今井 一 / 監修	PHP研究所	2013.7	0106311533
99	493.1/ウシ/	女性と男性の更年期Q&A お互いの心身の変化を理解するために	後山 尚久 / 編著	ミネルヴァ書房	2005.6	0106166184
100	493.1/材/	健康寿命の延ばし方 大きな変化を生み出す小さな習慣	大淵 修一 / 著	中央公論新社	2013.3	0106284094
101	493.1/材/	「老年症候群」の診察室 超高齢社会を生きる (朝日選書)	大蔵 暢 / 著	朝日新聞出版	2013.8	0106319536
102	493.1/セ/	生活習慣病の予防と対策 メタボリックシンドローム	堀 美智子 / 編集	新日本法規出版	2009.1	0105385355
103	493.1/トウ/	糖尿病に効くおいしいレシピ2週間メソッド 主菜と副菜を自由に組み合わせて	片山 隆司 / 監修	主婦の友社	2012.1	0106063829
104	493.1/ブ`ラ/	もの忘れと認知症 “ふつうの老化”をおそれるまえに	ジョン・カーソン・ブライトン / [著]	みずず書房	2010.8	0106162571
105	493.1/メ/	メタボリック・シンドロームを知る 内臓脂肪にご用心!	松澤 佑次 / 監修	三省堂	2007.9	0105249049
106	493.2/ア/	狭心症・心筋梗塞の最新治療と発作を防ぐ安心読本	相澤 忠範 / 著	主婦と生活社	2008.6	0105321541
107	493.2/コウ/	高コレステロールに効くおいしいレシピ200 料理研究家20人による厳選レシピ一挙200点!!	山田 信博 / 医学監修	法研	2011.8	0104757976
108	493.2/ト`ウ/	動脈硬化を防ぐおいしいレシピ 血管が若返る!	植木 もも子 / レシピ・料理制作	新星出版社	2014.9	0106427917
109	493.2/ヨク/	よくわかる高血圧を下げる基本の食事 最新版	忍田 聡子 / [監修]	主婦の友社	2011.4	0105624233
110	493.3/ワタ/	風邪とごはん ひく前 ひいた ひいた後	渡辺 有子 / 著	筑摩書房	2009.12	0106014293
111	493.4/マツ/	40歳からの腸内改造 (ちくま新書)	松生 恒夫 / 著	筑摩書房	2010.6	0105511984
112	493.6/イ//	40歳からの女性の医学 骨粗鬆症 骨のアンチエイジング	井上 聡 / 著	岩波書店	2008.10	0106099948
113	493.6/材/	骨粗鬆症 骨折・寝たきりを防ぎ、元気で長生きするために	太田 博明 / 著	主婦の友社	2007.10	0105255947
114	493.6/カ/	五十肩はこう治す! 知るだけで治りがよくなる「体のスイッチ」	高林 孝光 / 著	自由国民社	2014.8	0106418338
115	493.6/タ/	40歳からの女性の医学 関節リウマチ 新しい治療、正しい知識で克服する	田中 良哉 / 著	岩波書店	2009.3	0105395057
116	493.6/ヒラ/	知られざる国民病「ロコモ症候群」 (小学館101新書)	平石 貴久 / 著	小学館	2010.4	0105513907
117	493.6/リウ/	リウマチ 新しい治療法が詳しくわかる	竹内 勤 / 監修	高橋書店	2010.6	0105526586
118	493.7/ケ/	アルツハイマー病正しい治療がわかる本	栗山 勝 / 著	法研	2008.1	0105300602
119	493.7/ニン/	認知症のベストアンサー 102の疑問に徹底回答!!	高橋 智 / 監修	主婦と生活社	2012.9	0106218746

120	493.7/マナ/	もの忘れ外来 認知症専門医が教える予防と対策のコツ	眞鍋 雄太 / 著	同文書院	2014.8	0106424716
121	493.7/ネ/	高齢者うつ病 定年後に潜む落とし穴 (ちくま新書)	米山 公啓 / 著	筑摩書房	2013.4	0106262256
122	493.7/ワダ /	老人性うつ 気づかれない心の病 (PHP新書)	和田 秀樹 / 著	PHP研究所	2012.3	0105770507
123	493.8/加/	よくわかるインフルエンザのすべて	河合 直樹 / 編著	医薬ジャーナル社	2013.8	0106322191
124	493.8/ナカ/	ウイルス感染から身を守る方法 ワクチンや抗ウイルス剤の正しい知識がわかる!	中原 英臣 / 著	河出書房新社	2013.11	0106340458
125	493.8/ヤ//	抵抗力の低下している人を感染から守る本	矢野 邦夫 / 著	ヴァンメディカル	2012.1	0105729149
126	494.5/サイ/	最新「がん」の医学百科 告知されたその日から役立つ	向山 雄人 / 監修	主婦と生活社	2010.9	0105553648
127	494.5/メイ/1	名医が教える「がん」治療の基礎知識 1	日本医師会 / 監修	講談社	2011.6	0104745849
128	494.7/オノ/	図解中高年の「ひざ」の痛み 変形性膝関節症の予防と治療 (見やすい大活字)	大森 豪 / 著	保健同人社	2007.10	0105256531
129	495.1/コヤ/	女と男の更年期	小山 嵩夫 / 著	誠文堂新光社	2008.2	0105300032
130	496.3/コレ/	これで安心!中高年の目の病気 白内障・緑内障・加齢黄斑変性など	湯澤 美都子 / 監修	高橋書店	2014.4	0106396104
131	496.6/加/	「聞こえ」に不安を感じたら... 補聴器の使いこなし方	河野 淳 / 著	メディカルトリビューン	2011.9	0104746706
132	497.2/シカ /	歯周病の治療と予防法 かったかな?と思ったらすぐに読む	志賀 泰昭 / 著	日東書院本社	2007.1	0105187983
133	497.6/カミ/	噛み合わせが人生を変える (小学館101新書)	日本顎咬合学会 / 著	小学館	2013.6	0106303027
134	498.3/イシ/	50歳からの健康歳時記	石川 恭三 / 著	朝日新聞出版	2012.1	0105734263
135	498.3/カノ/	生涯元気をめざして 医師のすすめる心身健康長寿法	神崎 仁 / 著	慶應義塾大学出版会	2011.12	0105720726
136	499.1/カト/	トコトンやさしい薬の本 (B&Tブックス)	加藤 哲太 / 著	日刊工業新聞社	2012.1	0105737761
137	499.1/ジエ/	ジェネリック医薬品講座	邊見 公雄 / 編著	ぎょうせい	2011.9	0104743133
138	499.1/ナシ/	セルフメディケーションのためのくすりの話	那須 正夫 / 著	大阪大学出版会	2011.3	0105637748



2025年、戦後のベビーブーム生まれの「団塊の世代」が後期高齢者(75歳)の年齢に達し、4人に1人が75歳以上という超高齢社会が到来すると予想されています。その10年前にあたる今年、その世代が前期高齢者となるため、「2025年問題」として話題になっているのです。

2025年には高齢者世帯、要介護者や認知症高齢者数が増加し、医療・介護・福祉サービスの需要が高まり、社会保障財政のバランスが崩れるおそれも指摘されています。

医療費・社会保障費を抑えるためには、健康で過ごすこと。認知症やロコモティブシンドロームなどの病気、食事や生活習慣など気を付けたいことや、老いという現象、現在の医療・福祉の制度などについて紹介する展示です。

健康に過ごす“住”

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
139	365.3/ア/	六十歳から家を建てる (新潮選書)	天野 彰 / 著	新潮社	2007.9	0105900518
140	365.3/イ/	高齢時代を住まう 2025年の住まいへの提言	伊藤 明子 / 著	建築資料研究社	1994.9	0102828886
141	365.3/キ/	Q&Aサービス付き高齢者向け住宅のすべて	吉田修平法律事務所 / 編著	金融財政事情研究会	2011.12	0105714661
142	365.3/ク/	高齢者専用賃貸住宅の手引き 安心して暮らせる住まいのために	高齢者専用賃貸住宅研究会 / 編著	大成出版社	2010.5	0105527139
143	365.3/シ/	シニアによる協同住宅とコミュニティづくり 日本とデンマークにおけるコ・ハウジングの実践	上野 勝代 / 編著	ミネルヴァ書房	2011.2	0105614978
144	365.3/セ/	セカンドライフのための住み替えQ&A 田舎暮らしやバリアフリー、介護が必要などときの住まい選びまで	袖井 孝子 / 監修	ミネルヴァ書房	2011.9	0104743083
145	369.2/カ/	後悔しない有料老人ホームの選び方がわかる本	中村 寿美子 / 著	講談社	2011.11	0105710214
146	527.1/キ/	「古い」の発想で家づくり 人生これから100年超!	家づくりの会 / 編著	彰国社	2007.6	0106106537
147	527.1/ク/	最高の二世帯住宅をデザインする方法 プランニングからディテールまで	area045 / 著	エクスナレッジ	2013.3	0106284177
148	527.1/カ/	バリアフリー住宅読本 必携実例でわかる福祉住環境	高齢者住環境研究所 / 著	三和書籍	2009.11	0105462683
149	527/カ/	実例でわかるバリアフリー改修の実践ノウハウ 実例写真と図面でわかりやすい!	佐橋 道広 / 著	オーム社	2011.4	0105645501

健康に過ごす“動”

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
150	493.1/カ/	メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ	坂本 静男 / 編著	ナッブ	2011.11	0105704639
151	493.1/シ/	シニアの転倒予防に役立つ体操・ゲーム	余暇問題研究所 / 著	ミネルヴァ書房	2004.4	0105965404
152	493.1/ク/	すぐ役に立つ介護予防フィットネス ロコモティブシンドロームに対応したQOL向上運動・実践ガイド	石井 千恵 / 著	誠文堂新光社	2012.4	0105778757
153	493.1/カ/	メタボリックシンドローム解消ハンドブック	田畑 泉 / 編著	杏林書院	2008.1	0105293591
154	493.6/テ/	手軽な運動で腰・ひざ・肩の痛みをとる	黒田 善雄 / 監修	講談社	2001.12	0106025711
155	493.6/ヒ/	100歳まで元気!寝たきりにならない簡単体操と食事法	アクティブシニア「食と栄養」研究会 / 監修	池田書店	2014.11	0106465602
156	493.6/ワ/	いままぐできるロコモ体操 肩・腰・ひざを強くする	渡會 公治 / 著	家の光協会	2013.6	0106299126
157	498.3/タ/	転ばない歩き方 “自分は大丈夫”の過信が招く、転倒、骨折、寝たきり生活	田中 喜代次 / 著	マガジンハウス	2011.7	0105672828
158	498.3/リ/	農家が教えることん健康術 操体法・自力整体、冷えとり、薬膳、薬草から話題の健康法まで	農文協 / 編	農山漁村文化協会	2011.8	0104740907
159	498.3/ハ/	100歳まで歩ける脚づくり	林 泰史 / 著	メディカルトリビューン	2013.10	0106340482
160	498.3/ミ/	三浦雄一郎の「歩く技術」 60歳からの街歩き・山歩き	三浦 雄一郎 / 著	講談社	2011.10	0105690531
161	498.3/ア/	いつでもできる簡単エクササイズ	湯浅 景元 / 著	岩波書店	2006.11	0106098049
162	498.3/ア/	これならできる簡単エクササイズ	湯浅 景元 / 著	岩波書店	2005.3	0106102890
163	498.3/ヨ/	ひとりでもできるみんなと楽しむシニア世代のための心も体もすっきり体操	余暇問題研究所 / 著	ミネルヴァ書房	1999.2	0105966626
164	780.7/ヒ/	シニア向け筋力トレーニングパーフェクトマニュアル 運動解剖学で図解する	平山 邦明 / 著	悠書館	2012.12	0106250905
165	780.7/ミ/	中高年のためのフィットネス・サイエンス	宮下 充正 / 著	大月書店	2004.12	0106122930

健康に過ごす“食”

	請求記号	書名	著者名	出版者	出版年月	資料番号
166	498.3/ヤマ/	老けたくなければファーストフードを食べるな 老化物質AGEの正体 (PHP新書)	山岸 昌一 / 著	PHP研究所	2012.6	0105786701
167	498.5/イシ/	イラストでわかる体を温める食べ物&食べ方 決定版	石原 結實 / 著	河出書房新社	2011.2	0105729420
168	498.5/イテ /	お茶の効用 茶・茶道の開祖=栄西著『喫茶養生記』より	井出 二三子 / 著	東洋書院	2011.5	0105657589
169	498.5/ウエ/	いつもの素材でパワースープ 元気ときれいを保つために	植木 もも子 / 著	文化学園文化出版局	2011.5	0105651152
170	498.5/ウカ/	西太后のアンチエイジングレシピ 門外不出の宮廷美容食を、いまあなたに	阪口 珠未 / 著	主婦の友社	2012.12	0106239395
171	498.5/ウサ/	50代からのサプリメント・バイブル (R60の教科書)	佐藤 務 / 著	講談社	2010.4	0105587091
172	498.5/ウラ/	長寿の里「高山村」の長生きレシピ	白澤 卓二 / 著	アスペクト	2012.4	0105767206
173	498.5/チエ/	食べるクスリおかゆ	崔 智恩 / 著	ブロンズ新社	2010.10	0105570758
174	498.5/チカ/	沖縄の食材・料理 長寿日本一を支える沖縄の食文化	仲本 玲子 / 共著	プロジェクト首里実行委員会	2003.1	0104833975
175	498.5/チガ /	長寿村の一〇〇歳食 (角川oneテーマ21)	永山 久夫 / [著]	角川書店	2003.11	0106190473
176	498.5/チガ /	長寿の食卓 (角川学芸ブックス)	永山 久夫 / 著	角川学芸出版	2009.6	0105419303
177	498.5/ニッ/	ニッポンの長寿食	栗原 毅 / 監修	主婦の友社	2014.3	0106390917
178	498.5/ハヤ/	食事バランスガイド だれでもわかる・だれでも使える	早淵 仁美 / 著	農山漁村文化協会	2008.1	0105300610
179	498.5/ムラ/	これなら作れるシニアの1人分ごはん 少ない素材で簡単!ムダなし!	村上 祥子 / 著	家の光協会	2014.3	0106377344
180	498.5/ヤモ/	食でつくる長寿力 (日経プレミアシリーズ)	家森 幸男 / 著	日本経済新聞出版社	2008.10	0105354732
181	498.5/ワタ/	ミネラルの働きと人間の健康 糖尿病、認知症、骨粗しょう症を防ぐ	渡辺 和彦 / 著	農山漁村文化協会	2011.9	0104756895
182	596.0/ヨシ/	幸せになる長寿ごはん	吉沢 久子 / 著	朝日新聞出版	2010.4	0104434535
183	596/エノ/	塩分一日6gの健康献立 減塩するならこの一冊	女子栄養大学栄養クリニック / 監修	女子栄養大学出版部	2013.2	0106288350
184	596/ムラ/	朝・昼・晩はじめてのシニアの1人分ごはん 少ない素材でムダなくおいしい	村上 祥子 / 著	家の光協会	2014.11	0106456320
185	596/ヨコ/	信州の知恵に学ぶ日本一の長寿ごはん 野菜+雑穀+発酵で作る	横山 タカ子 / 著	日東書院本社	2012.11	0106233216