

作成日:2023年8月28日

2023年9月のテーマ「長寿・健康寿命」

| タイトル | 著者 | 出版者 | 請求記号 | 出版年月日 |
|--------------------------------|--------------|----------------------------------|---------|----------|
| 80歳の壁 | 和田 秀樹／著 | 東京:幻冬舎 | 159.7 ㉞ | 2022年3月 |
| 80歳の超え方 | 和田 秀樹／著 | 東京:廣済堂出版 | 159.7 ㉞ | 2022年7月 |
| 人生、晩節に輝く | 前坂 俊之／著 | <small>(東京):日経BP日本経済新聞出版</small> | 281 ㉞ | 2022年6月 |
| 日本長寿食事典 | 永山 久夫／著 | 東京:悠書館 | 383.8 ㉞ | 2019年11月 |
| 寿命遺伝子 | 森 望／著 | 東京:講談社 | 467.2 ㉞ | 2021年3月 |
| 「腸内細菌」が健康寿命を決める | 辨野 義己／著 | <small>東京:集英社インターナショナル</small> | 491.7 ㉞ | 2021年2月 |
| 最高の老後 | 山田 悠史／著 | 東京:講談社 | 493.1 ㉞ | 2022年6月 |
| 口トレ・脚トレで“若返り”! | 飯島 勝矢／監 修 | 東京:NHK出版 | 493.1 | 2022年3月 |
| 健康長寿の人が毎日やっている心臓にいいこと | 別府 浩毅／著 | 東京:自由国民社 | 493.2 ㉞ | 2021年8月 |
| 健康寿命をのばす!1分舌そうじ | 精田 紀代美／著 | 東京:自由国民社 | 497.9 ㉞ | 2020年4月 |
| 口がきれいだと、健康で長生きできる | 古舘 健／著 | 東京:KADOKAWA | 497.9 ㉞ | 2019年7月 |
| 歯の寿命を延ばせば健康寿命も延びる | ほりうち けいすけ／著 | 東京:ワニブックス | 497.9 ㉞ | 2019年10月 |
| 健康寿命を延ばすサイエンス | 日経サイエンス編集部／編 | <small>(東京):日経サイエンス社</small> | 498 | 2016年12月 |
| 現役長寿医に学ぶ極上の老い方 | 荒川 典子／著 | 東京:辰巳出版 | 498.3 ㉞ | 2019年12月 |
| 若返りの医学 | 太田 博明／著 | 東京:さくら舎 | 498.3 ㉞ | 2022年12月 |
| 健康長寿は「気力」がつくる | かめい じょーじ／著 | 東京:叢文社 | 498.3 ㉞ | 2019年4月 |
| ふまねっと運動のすすめ | 北澤 一利／著 | 札幌:寿郎社 | 498.3 ㉞ | 2021年5月 |
| 血管をよみがえらせる長生き体操 | 上月 正博／著 | 東京:マキノ出版 | 498.3 ㉞ | 2021年4月 |
| 最後の日まで笑って歩けるため息スクワット | 小林 弘幸／著 | 東京:集英社 | 498.3 ㉞ | 2020年3月 |
| 自律神経の名医が教える長生き事典 | 小林 弘幸／著 | 東京:世界文化社 | 498.3 ㉞ | 2019年9月 |
| 100歳まで歩きたければ、つちふまずを1日30秒動かせばいい | 近藤 倫弥／著 | 東京:自由国民社 | 498.3 ㉞ | 2021年12月 |
| 健康寿命をのばす脳と食べものの大切な話 | 榊原 常緑／著 | 東京:中央公論新社 | 498.3 ㉞ | 2022年11月 |
| 医者が教える110歳の秘訣 | 志賀 貢／著 | <small>東京:SBクリエイティブ</small> | 498.3 ㉞ | 2020年7月 |
| 長寿脳 | 白澤 卓二／著 | 東京:ダイヤモンド社 | 498.3 ㉞ | 2022年12月 |
| 不老長寿メソッド | 鈴木 祐／著 | 東京:かんき出版 | 498.3 ㉞ | 2021年2月 |
| タキミカ体操 | 瀧島 未香／著 | 東京:サンマーク出版 | 498.3 ㉞ | 2021年12月 |
| 10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ | 玉澤 明人／著 | 東京:法研 | 498.3 ㉞ | 2019年10月 |
| 逆説の長寿力21カ条 | 名郷 直樹／著 | 東京:さくら舎 | 498.3 ㉞ | 2019年10月 |

| タイトル | 著者 | 出版者 | 請求記号 | 出版年月日 |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|----------|----------|
| 猫背、肩こりをスッキリ改善呼吸ストレッチャ | 本間 生夫／著 | 東京:飛鳥新社 | 498.3 札 | 2020年2月 |
| 世界の最新医学が証明した長生きする食事 | 満尾 正／著 | 東京:アチーブメント出版 | 498.3 ミツ | 2018年4月 |
| 予防医学の名医が教える健康寿命が延びる最強の習慣 | 森 勇磨／著 | 東京:大洋図書 | 498.3 刊 | 2022年9月 |
| 100歳でも元気！2万人が若返った！生命(いのち)の貯蓄体操 | 矢野 順子／著 | 東京:マキノ出版 | 498.3 ヤノ | 2021年5月 |
| あなたの健康寿命はもっとのばせる！ | 渡辺 光博／著 | 東京:日本文芸社 | 498.3 ワタ | 2017年4月 |
| 100歳まで元気に生きる食事術 | 済陽 高穂／著 | 東京:マキノ出版 | 498.3 ワタ | 2019年6月 |
| 歩く、走る！のばせ健康寿命 | 太田 篤胤／著 | E-lock. planning | 498.3 | 2016年3月 |
| 健康長寿の方程式 | 白澤 卓二／監修 | 東京:笠倉出版社 | 498.3 | 2020年2月 |
| 世界一の長寿村に学ぶ「早死に」しない健康習慣 | 我部 政美／著 | 主婦と生活社 | 498.3 | 2012年12月 |
| 長生きの秘訣はこの血流にあった！ | 東茂由／著 | 東京:河出書房新社 | 498.3 | 2016年10月 |
| 70歳からの生き方が寿命を決める！ | 和田 秀樹／監修 | 東京:宝島社 | 498.3 | 2022年7月 |
| 100歳までひとりで動ける体をつくる！ | 宮田 重樹／著 | 主婦と生活社 | 498.3 | 2012年5月 |
| 百寿者の健康の秘密がわかった人生100年の習慣 | NHKスペシャル取材班／著 | 東京:講談社 | 498.3 | 2018年1月 |
| 「超・長寿」の秘密 | 伊藤 裕／〔著〕 | 東京:祥伝社 | 498.38 伊 | 2019年6月 |
| 長生きの方法〇と× | 米山 公啓／著 | 東京:筑摩書房 | 498.38 米 | 2019年11月 |
| 最新研究でわかった日本人の長生き栄養学 | 白澤 卓二／著 | 東京:エクスナレッジ | 498.5 白 | 2020年6月 |
| 認知症専門医が毎日食べている長寿サラダ | 白澤 卓二／著 | 東京:ダイヤモンド社 | 498.5 白 | 2022年4月 |
| 海藻(ラムナン)で健康寿命を延ばす！ | 鈴木 宏治／著 | 東京:産学社 | 498.5 鈴 | 2020年11月 |
| 人生100年時代の老いない食事 | 藤田 紘一郎／著 | 東京:フォレスト出版 | 498.5 藤 | 2018年2月 |
| 免疫専門医が毎日飲んでる長寿スープ | 藤田 紘一郎／著 | 東京:ダイヤモンド社 | 498.5 藤 | 2020年10月 |
| 100歳まで元気でボケない食事術 | 堀江 ひろ子／著 | 東京:主婦の友社 | 498.5 堀 | 2020年1月 |
| 健康長寿の“賢食”術 | 家森 幸男／著 | 東京:NHK出版 | 498.5 家 | 2021年4月 |
| 1日2杯のみそ汁で健康寿命を延ばす！ | 渡邊 敦光／著 | 東京:ナツメ社 | 498.5 渡 | 2020年2月 |
| 栗原式不老長寿のレシピ | 栗原 毅／監修 | 東京:主婦の友社 | 498.5 | 2022年3月 |
| 寿命を延ばす食事、縮める食事 増補改訂版 | | 東京:宝島社 | 498.5 | 2022年4月 |
| 「長寿食材」の選び方と最高の食べ方 | 東京慈恵会医科大学附属第三病院栄養部／監修 | 東京:宝島社 | 498.5 | 2019年5月 |
| 100歳まで元気な人は何を食べているか？ | 辨野義己／著 | 東京:三笠書房 | 498.5 | 2016年9月 |
| ありがたい植物 | 田中修／著 | 東京:幻冬舎 | 498.51 田 | 2016年11月 |

いきいきコーナー展示リスト

牧野図書館

| タイトル | 著者 | 出版者 | 請求記号 | 出版年月日 |
|--------------------------|-----------|--------------|----------------|----------|
| 管理栄養士が伝える長生き食事術 | 麻生 れいみ／著 | 東京:光文社 | 498.583 ア リ | 2020年4月 |
| 病気知らずの名医が食べている長生き朝ごはん | 今津 嘉宏／著 | 東京:ワニブックス | 498.583 イ マ | 2020年4月 |
| Dr. 鎌田實のカンタンおいしい!長寿ごはん | 鎌田實／〔著〕 | 〔東京〕:日経BP社 | 498.583 カ マ | 2016年12月 |
| あなたの寿命は食事が決める! | 森 由香子／著 | 東京:マイナビ出版 | 498.583 エ リ | 2018年6月 |
| 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／監修 | 東京:学研プラス | 498.583 | 2021年6月 |
| 室温を2度上げると健康寿命は4歳のびる | 笹井 恵里子／著 | 東京:光文社 | 527 ㇿ | 2020年10月 |
| 健康寿命をのばす長生きごはん | ゆうゆう編集部／編 | 主婦の友社 | 596 | 2016年5月 |
| ニッポンの長寿食 | 栗原 毅／監修 | 主婦の友社 | 596.2 | 2014年3月 |
| 奄美ごはん | 恵上 イサ子／著 | 東京:東京ニュース通信社 | 596.21 Iカ | 2022年9月 |
| ゲゲゲの女房の「長寿力」 | 武良 布枝／著 | 東京:辰巳出版 | 726.101 ㇿ | 2021年7月 |
| 心と脳が元気になる「長寿食」 | 藤田 紘一郎／著 | 東京:三笠書房 | B498.583 ㇿ | 2021年6月 |