

## ご存知ですか？

### シニア向けの本のコーナー

中央図書館にはシニア向け図書のコーナーがあります(棚番号5番)。本のラベルに付いているSの記号が目印です。ここでは、2021年に受け入れた本の一部をご紹介します。

※『』内は書名です。  
書名の下は、著者名／出版社／資料番号です。

『生き物が老いるということ 死と長寿の進化論』  
稲垣 栄洋/中央公論新社/612288233

『介護状態にならないためのかんたん運動プログラム』  
レコードブック/自由国民社/612290302

『70歳からは超シンプル調理で  
「栄養がとれる」食事に変える!』  
塩野崎 淳子/すばる舎/612268740

『ぜんぶわかる高齢者のからだと病気』  
秋下 雅弘/成美堂出版/612252025

『定年後の遊び方 心理学からのアプローチ』  
赤井 誠生/毎日新聞出版/612270097

『だから、50歳から片づける  
「思い出のもの」は捨てなくていい』  
阿部 静子/CCCメディアハウス/612286838



## シニアボランティアのご紹介

シニア世代の利用者の方々とともに、魅力的な図書館をつくっていきたい。そのような思いから、中央図書館では2009年2月にシニアボランティアの活動を開始しました。

ボランティアの内容は、本の修理・配架(本を棚に戻す仕事)・宅配・新聞クリッピングなどで、ご自身の知識や経験、関心に合わせて参加していただいています。

図書館利用登録者を対象に、随時募集を行っています。興味を持たれた方は、担当までご連絡ください。

問合せ:中央図書館 042-378-7111



シニア通信 16号

2022年8月発行

稲城市立中央図書館



## シニア通信 VOL.16

シニア世代の方々に向けたブックリストを作成しました。



今回の特集は  
「健康寿命を延ばそう」

「運動」・「食事」・「睡眠」  
3つのキーワードで  
健康寿命を延ばそう!



# 特集「健康寿命を延ばそう」

## 「運動」「食事」「睡眠」

3つのキーワードをもとに本を集めました。

資料コード	請求記号	書名	著者
<b>運動</b>			
612117610	780.1	ア 究極の歩き方	アシックス
612042144	780.7	フ 60(カンレキ)すぎたら本気で筋トレ!	船瀬 俊介
611962123	780.7	ナ 定年後が180度変わる大人の運動	中野ジェームズ修一
611898926	780.7	シ 60歳からの筋力づくり 体にホントにいいのはどっち?	周東 寛
611990128	J291.3	ヤ 五街道ウォークのすすめ	八木 牧夫
612125588	M496.3	キ 医師が認めた! 究極のきくち体操	菊池 和子
611981890	M498.3	コ 死ぬまで歩くにはスクワットだけすればいい	小林 弘幸
612113086	M498.3	ノ ウォーキングの科学	能勢 博
612092253	M498.3	カ 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田 寛
612218284	M498.3	マ きれいに歩けば長生きできる	松尾 タカシ
612272510	S498.3	ナ 一生スタスタ歩けるフリフリ体操	中村 格子
612271094	S498.3	イ ゆ〜っくり座って健康に! 60歳からはじめるエキセントリック体操	稲見 崇孝
612275843	S780.7	サ 長寿の体幹トレーニング	澤木 一貴
612061794	S780.7	サ 人生100年時代を 元気に楽しむための還暦筋トレ	坂詰 真二
612014702	T28	レ 多摩ぶらり歴史探訪ウォーキング	歴史の道を歩く会
<b>食事</b>			
612252849	D596	セ 春夏秋冬疲れ取りごはん	関口 絢子
612196051	D596	ハ 免疫力が上がる2品献立	浜内 千波

資料コード	請求記号	書名	著者
612138890	M496.1	ア 美肌、太らない、老けないは食べ方が9割	赤石 定典
612022642	M498.3	オ 絶対に休めない医師がやっている 最強の体調管理	大谷 義夫
612063251	M498.5	カ カラダに効く食材 & 食べ合わせ食べ方で差がつく!	小池 澄子
612282033	M498.5	ク 老けない人が食べているもの	工藤 あき
612194656	M498.5	シ 20歳若返る食物繊維	小林 弘幸
612115699	M498.5	ス スルリとやせる! 病気が治る! 玄米・米ぬか最強レシピ	マキノ出版
612260644	M498.5	タ ハーバード大学式 命の野菜スープ長生き味噌プラス	高橋 弘
612268740	S498.5	シ 70歳からは超シンプル調理で 「栄養がとれる」食事に変える!	塩野崎 淳子
612206701	S498.5	シ 最新研究でわかった日本人の長生き栄養学	白澤 卓二
<b>睡眠</b>			
612227980	159.4	カ 今日がもっと楽しくなる行動最適化大全	樺沢 紫苑
611958309	M491.3	サ 睡眠の科学	櫻井 武
612125532	M493.3	コ こんなに怖い凶解睡眠時無呼吸症候群	白濱 龍太郎
612068481	M496.6	ニ スタンフォード大学教授が教える熟睡の習慣	西野 精治
611926646	M498.3	イ SLEEP	ショーン・スティーブソン
611983188	M498.3	ト 昼間のパフォーマンスを最大にする正しい眠り方	友野 なお
612276063	M498.3	ナ 凶解すぐ眠れる! すごいツボ押し	中根 一
611962526	M498.3	ニ スタンフォード式最高の睡眠	西野 精治
611947904	M498.3	ミ やってはいけない眠り方	三島 和夫
611925694	M498.3	ミ 睡眠と健康	宮崎 総一郎
612163328	M498.3	ヨ 眠りのチカラ	ヨシダ ヨウコ
612221833	M498.3	ル GENIUS LIFE	マックス・ルガヴェア
611552395	S491.3	ミ 若いと言われる人があたりまえに やっている16の老けない習慣	満尾 正

※こちらでご紹介した本は、中央図書館で9月25日まで展示しています。