

月別展示「人生100年時代をよりよく生きるために」リスト

p.1

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号	資料区分
1	いきいき脳楽エイジング	注意力編	リオ	JL 767 /実用	AV
2	Secretシニアビューティメイク	えがお写真館／著	扶桑社	595.5 /シ	一般
3	妻の終活	坂井 希久子／著	祥伝社	913.6 /叻	一般
4	「最期まで自宅」で暮らす60代からの覚	大久保 恭子／著	主婦の友社	367.7 /オ	一般
5	老いる前の整理ははじめます!	コンシューマーズ京都//監修	クリエイツかもが	367.7 /オ	一般
6	50からの老いない部屋づくり	部屋を考える会／著	KADOKAWA	597 /コ	一般
7	奇跡の高齢者ソフト食	黒田 留美子／著	小学館	498.5 /ク	一般
8	60歳からの夏山の天気	日本気象協会／著	成山堂書店	786.1 /ロ	一般
9	働けるうちは働きたい人のためのキャリア	木村 勝／著	朝日新聞出版	366.2 /キ	一般
10	シニアにおすすめ!「食」で健康になる!	「きょうの健康」番組制作班	主婦と生活社	498.5 /シ	一般
11	図解白内障と緑内障の正しい知識と最新治	戸張 幾生／監修	日東書院本社	496.3 /ス	一般
12	50歳からはじめる定年前の整理術	森本 幸人／監修	日本経済新聞出版	367.7 /コ	一般
13	いきいき脳楽エイジング	記憶力編	リオ	JL 766 /実用	AV
14	認知症かな?と思ったらすぐ読む本	朝田 隆／監修	技術評論社	493.7 /ニ	一般
15	生前贈与の基礎知識	鈴木 和宏／著	廣済堂出版	345.5 /ス	一般
16	ボケない介護食。しかも、美味しい。	村上 祥子／著	ブックマン社	498.5 /ム	一般
17	ゆっくりたのしむ山歩き	古谷 聡紀／著	永岡書店	786.1 /コ	一般
18	ぜんぶわかる認知症の事典	河野 和彦／監修	成美堂出版	493.7 /セ	一般

19	一生お金に困らない老後の生活術	保坂 隆／著	PHP研究所	367.7	/ホ	一般
20	55歳からのリアル仕事ガイド	松本 すみ子／監修	朝日新聞出版	366.2	/J	一般
21	60代の生き方・働き方	阿部 絢子／著	大和書房	366.2	/ア	一般
22	60代の得する「働き方」ガイド	酒井 富士子／著	近代セールス社	366.2	/サ	一般
23	病気を遠ざける！魚の缶詰レシピ	白澤 卓二／監修	河出書房新社	498.5	/ヒ	一般
24	お金をかけずに老後を楽しむ賢い節約生活	保坂 隆／著	朝日新聞出版	367.7	/ホ	一般
25	脳活性のためのミュージックセラピー	加藤敏樹	テラ	CC 29-111	/	AV
26	Q&A日経記者に聞く安心老後、危ない老後	後藤 直久／著	日本経済新聞出版	367.7	/コ	一般
27	「1日10分で体が若返る」ゆっくりトシ	石井 直方／著	アスコム（発売）	780.7	/イ	一般
28	スーパー図解白内障・緑内障	ビッセン・宮島弘子／監修	法研	496.3	/ス	一般
29	がんばりすぎずにしれっと認知症介護	工藤 広伸／著	新日本出版社	493.7	/ク	一般
30	認知症・要介護を予防・改善！「脳の病気」	「きょうの健康」番組制作班	主婦と生活社	493.7	/ニ	一般
31	老後を自活する相続対策	黒木 貞彦／著	中央経済社	345.5	/ク	一般
32	これなら作れるシニアの1人分ごはん	村上 祥子／著	家の光協会	498.5	/ム	一般
33	幕末・明治偉人たちの「定年後」	河合 敦／著	WAVE出版	281	/カ	一般
34	超高齢社会のリアル	鈴木 隆雄／著	大修館書店	493.1	/ス	一般
35	公園うんどうで寝たきりを防ぐ！	体力づくり指導協会／監修	産業編集センター	493.1	/コ	一般
36	ウルトラ図解認知症	朝田 隆／監修	法研	493.7	/ウ	一般
37	その白内障手術、待った！	平松 類／著	時事通信出版局	496.3	/ヒ	一般
38	介護食スイーツ	代居 真知子／著	誠文堂新光社	498.5	/ヨ	一般
39	管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい	井出 杏海／著	河出書房新社	498.5	/イ	一般

40	筋トレをする人が10年後、20年後にな	久野 譜也／著	毎日新聞出版	780.7	/ク	一般
41	笑って付き合う認知症	榎本 睦郎／著	新潮社	493.7	/エ	一般
42	100歳まで元気であるための歩き方&杖	西野 英行／著	翔泳社	493.1	/ニ	一般
43	人生の終い方	NHKスペシャル取材班／著	講談社	281	/シ	一般
44	ここが違うボケる人、ボケない人	斎藤 茂太／著	興陽館	367.7	/サ	一般
45	「グレイヘア」美マダムへの道	朝倉 真弓／著	小学館	595.4	/ア	一般
46	絶対に知らないとヤバイ!生前贈与の手続	柴崎 貴子／著	彩図社	345.5	/ソ	一般
47	高齢ドライバーに運転をやめさせる22の	川畑 信也／著	小学館	685.1	/カ	一般
48	ちょっと早めの老い支度	岸本 葉子／著	オレンジページ	367.7	/キ	一般
49	自分でできる家族でできる認知症予防と文	浦上 克哉／著	主婦の友社	493.7	/ウ	一般
50	100歳までサビない生き方	白澤 卓二／著	ポプラ社	498.5	/シ	一般
51	村上祥子のおうちでハッピー介護食	村上 祥子／著	河出書房新社	498.5	/ム	一般
52	人生のかたづけ整理術	柳田 智恵子／著	ダイヤモンド社	367.7	/ヤ	一般
53	この先をどう生きるか	藤原 智美／著	文藝春秋	367.7	/フ	一般
54	グレイヘアの美しい人		主婦の友社	595.4	/ク	一般
55	60歳。だからなんなの	秋川 リサ／著	さくら舎	367.7	/ア	一般
56	絵で見てわかるかみやすい飲み込みやす	山田 晴子／食事指導	女子栄養大学出版	498.5	/ヤ	一般
57	幸せの介護食レシピ100	LET'S食の絆／編	旭屋出版	498.5	/シ	一般
58	誰でも作れておいしいやわらか介護食	寺島 治／著	旭屋出版	498.5	/テ	一般
59	若杉ばあちゃんのよもぎの力	若杉 友子／著	パルコエンタテイ	498.5	/ク	一般
60	グレイヘアという選択	主婦の友社／編	主婦の友社	595.4	/ク	一般

61	50歳からのリセット整理術	中山 真由美／著	集英社	597.5	/ナ	一般
62	55歳からはお尻を鍛えれば長生きできる	武内 正典／著	講談社	780.1	/タ	一般
63	老後と介護を劇的に変える食事術	川口 美喜子／著	晶文社	498.5	/カ	一般
64	本当に役立つ「終活」50問50答	尾上 正幸／著	翔泳社	367.7	/オ	一般
65	「認知症」「がん」「心臓病」に負けない	「きょうの健康」番組制作班	主婦と生活社	493.7	/ニ	一般
66	親の健康を守る実家の片づけ方	永井 美穂／著	大和書房	597.5	/ケ	一般
67	太極拳で100歳まで健やかに美しく生きる	楊 慧／著	山と溪谷社	789.2	/ヨ	一般
68	おしゃれにグレイヘア		世界文化社	595.4	/オ	一般
69	シニアビューティヘア	テルイ タカヒロ／著	講談社	595.4	/テ	一般
70	上手に食べて、ずーっと健康!栄養を捨てない	柳沢 幸江／監修	家の光協会	498.5	/ツ	一般
71	世界の最新医学が証明した長生きする食事	満尾 正／著	アチーブメント出版	498.5	/ミ	一般
72	医者が考案した「長生きみそ汁」	小林 弘幸／著	アスコム	498.5	/コ	一般
73	ビタミンMが認知症と脳卒中を防ぐ!	蒲原 聖可／著	医学と看護社	498.5	/カ	一般
74	だして健康になる!	空閑 亜紀／著	主婦の友社	498.5	/ク	一般
75	かみやすい飲み込みやすい高齢者のやわらか	江頭 文江／著	学研プラス	498.5	/エ	一般
76	噛む力が弱った人のおいしい長生きごはん	クリコ／著	講談社	498.5	/ク	一般
77	シニアの白内障緑内障加齢黄斑変性	大鹿 哲郎／監修	NHK出版	496.3	/ツ	一般
78	スーパードクターと学ぶ一生よく見える目	深作 秀春／著	主婦の友社	496	/フ	一般
79	100歳までに読みたい100の絵本	木村 民子／著	亜紀書房	019.5	/キ	一般
80	図解でわかる相続税を減らす生前の不動産	曾根 恵子／著	幻冬舎メディアコミ	345.5	/ソ	一般
81	ゆっくり気ままな老いじたく	吉沢 久子／著	PHPエディターズ	367.7	/ヨ	一般

82	気持ちが楽になる認知症の家族との暮らし	繁田 雅弘//監修	池田書店	493.7	/キ	一般
83	ボクはやっと認知症のことがわかった	長谷川 和夫//著	KADOKAWA	493.7	/ハ	一般
84	定年後も働きたい。	松本 すみ子//[著]	ディスカヴァー・	366.2	/マ	一般
85	いつ死んでも後悔しない!かしこい「生前葬	渡辺 由紀子//著	PHP研究所	345.5	/ワ	一般
86	55歳からはじめたい自分らしい老楽支度	太田 知子/[著]	G. B.	367.7	/才	一般
87	60歳からの「ひとり暮らし」実例とアイ	ゆうゆう編集部/編	主婦の友社	367.7	/口	一般
88	65歳で人生を変える	本岡 類/著	毎日新聞出版	367.7	/口	一般
89	いきいき脳楽エイジング	判断力編	リオ	Jl 766	/実用	AV