



健康で長生きしよう!



小田原市立かもめ図書館 平成25年9月号

PC : <https://ilisod001.apsel.jp/odawara-lib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

携帯 : <https://ilisod001.apsel.jp/odawara-lib/wopc/pc/mSrv?dsp=TP>

** インターネットから本の予約ができます! **



ここで紹介している本は、すべてかもめ図書館で所蔵している本です。貸出中のときは予約することもできます

長寿大国の日本には、元気で長寿な方がたくさんいらっしゃいます。みなさんも、健康で楽しく長生きできるように、図書館の本の中から自分に合った健康法を見つけてみるのもいいですよ。



寝たきりにならない
テレビ観ながら ゴロ寝しながら
無理なく筋力づくり
周東 寛 著 コスモ21

運動が苦手な人でも大丈夫!
何かをしながら、いつでもどこでもできる、簡単な筋力づくりです。
まずは、自分のできるところから、チャレンジしてみませんか?



「糖化」をふせいで
老いない・病まない体になる!
久保 明 著 PHP研究所

今話題のアンチエイジングの本です。読んでみると、日々の食生活を見直そうという気持ちになります。炭水化物や甘いものが大好きな人は、実践が大変ですが、ぜひ読んでみてください。

書名	著者名	出版社	請求記号
老化のしくみと予防について			
寿命1000年	ジョナサン ワイナー // 著	早川書房	491.3
革命アンチエイジング	ロナルド クラッツ // 著	西村書店	491.3
ようこそ抗加齢倶楽部へ	水上 治 // 著	福音社	491.3
「脳の栄養不足」が老化を早める!	溝口 徹 // 著	青春出版社	S491.3
「動かない」と人は病む	大川 弥生 // 著	講談社	S491.3
汚れた腸が病気をつくる	バーナード ジェンセン // 著	ダイナミックセラーズ出版	493.4
「転ばない」「寝たきりにならない」体になる!	佐々木 信之 // 著	世界文化社	493.6
40歳からの女性の医学 骨粗鬆症	井上 聡 // 著	岩波書店	493.6
「がまん」するから老化する	和田 秀樹 // 著	PHP研究所	S493.7
長生きする入れ歯	早川 巖 // 著	講談社	S497.5
脳が若返るかみ合わせ健康法	丸山 剛郎 // 著	農山漁村文化協会	497.6
さまざまな健康法にチャレンジ!			
人が病気になるたった2つの原因	安保 徹 // 著	講談社	498.3アボ
100歳まで介護がいらぬ人になる4つの習慣	石原 結實 // 著	PHP研究所	498.3イシハ
体が若くなる技術	太田 成男 // 著	サンマーク出版	498.3オオタ
カラダの声をきく健康学	北村 昌陽 // 著	岩波書店	498.3キタム
「糖化」をふせいで老いない・病まない体になる!	久保 明 // 著	PHP研究所	498.3クボ
健康寿命学読本	中保 裕子 // 著	日本新薬	498.3ケンコ
超一流の人の「健康」の極意	小林 弘幸 // 著	ポプラ社	498.3コバヤ
ゆっくり生きれば、遠くまでいける	小林 弘幸 // 著	大和書房	498.3コバヤ
なぜ、「これ」は健康にいいのか?	小林 弘幸 // 著	サンマーク出版	498.3コバヤ
これで解消!からだのトラブル		日本放送出版協会	498.3コレデ
寝たきりにならないテレビ観ながらゴロ寝しながら無理なく筋力づくり	周東 寛 // 著	コスモ21	498.3シユウ
100歳時代を生きぬく力	昇地 三郎 // 著	東洋経済新報社	498.3シヨウ
100歳まで元気な人それは、「朝」しだい!	白澤 卓二 // 著	三笠書房	498.3シラサ
100歳までキレイでいられる基礎知識101	白澤 卓二 // 著	小学館	498.3シラサ
その健康法では「早死に」する!	高須 克弥 // 著	扶桑社	498.3タカス
健康の基本	鳴海 周平 // 著	ワニ・プラス	498.3ナルミ
きょうの毒出し	蓮村 誠 // 著	主婦と生活社	498.3ハスム
春山茂雄71歳!体内年齢28歳のレシピ	春山 茂雄 // 著	光文社	498.3ハルヤ

書名	著者名	出版社	請求記号
ブルーゾーン	ダン ビュイトナー // 著	デイスカヴァー・トゥエンティワン	498.3ピユイ
正しい水の飲み方・選び方	藤田 紘一郎 // 著	海竜社	498.3フジタ
病気をよせつけない足をつくる	湯浅 景元 // 著	草思社	498.3ユアサ
ピンピンコロリ体操	湯浅 景元 // 著	世界文化社	498.3ユアサ
「ゆっくり動く」と人生が変わる	小林 弘幸 // 著	PHP研究所	B498.3コバヤ
60代からの強い体の作り方	満尾 正 // 著	三笠書房	B498.3ミツオ
たった一枚の「腹巻き」が病気をなくす	石原 新菜 // 著	ロングセラーズ	S498.3イシハ
長生きしたけりゃ、医者の言いなりになるな	高田 明和 // 著	朝日新聞出版	S498.3タカダ
50歳を超えても30代に見える生き方	南雲 吉則 // 著	講談社	S498.3ナグモ
血圧・血糖・コレステロールを下げる!野菜のパワーまるごと健康レシピ	今泉 久美 // 料理監修	NHK出版	498.5ケツア
10歳若返る魔法のオリーブオイルレシピ	松生 恒夫 // 監修	マガジンハウス	498.5ジツサ
病気も老化も逃げだす簡単若返りスープ	白澤 卓二 // 著	メディアファクトリー	498.5シラサ
白澤卓二教授の100歳までボケない!太らない朝のジュース&スープ	白澤 卓二 // 著	マキノ出版	498.5シラサ
納豆は効く	須見 洋行 // 著	ダイナミックセラーズ出版	498.5スミ
「空腹」をチャンスに変える!ナグモ式食べ方革命	南雲 吉則 // 著	世界文化社	498.5ナグモ
体を強くするサラダジュース	浜内 千波 // 著	日本文芸社	498.5ハマウ
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ピヨウ
ゆずが効く!	平柳 要 // 著	主婦と生活社	498.5ヒラヤ
若く見られる人はほんとに若い!	廣田 孝子 // 著	中央公論新社	498.5ヒロタ
体の調子をととのえる健康常備おかず	藤井 恵 // 著	PHP研究所	498.5フジイ
昔ながらの健康食		学研	498.5ムカシ
病気にならない!たまねぎ氷健康レシピ	村上 祥子 // 著	アスコム	498.5ムラカ
若杉友子の「一汁一菜」医者いらずの食養生生活	若杉 友子 // 著	主婦と生活社	498.5ワカス
「糖質オフ」健康法	江部 康二 // 著	PHP研究所	B498.5エハ
元気になるレシピとトレーニング			
麺と酒粕のおいしい食卓	小田 真規子 // 著	日東書院本社	596
浜内千波の塩分1/2でもこんなにおいしい!	浜内 千波 // 著	文化学園文化出版局	596
麺のレシピ	おの みさ // 著	池田書店	596
栄養バランスを考えた具だくさんの食べるスープ・シチュー		ブティック社	596
健康なからだをつくる豆乳の魔法レシピ	浜内 千波 // 著	誠文堂新光社	596.3
野菜で元気!	山本 麗子 // 著	朝日新聞出版	596.3
元気が出るえごま料理	田中 敦子 // 著	農山漁村文化協会	596.3
野菜たっぷり元気スープ		集英社	596.3
デトックス・ベジべんとう	庄司 いずみ // 著	主婦の友社	596.4
シニア向け筋カトレーニングパーフェクトマニュアル	平山 邦明 // 著	悠書館	780.7
40歳からの肉体改造	有吉 与志恵 // 著	筑摩書房	S780.7
どこでもできる健康ストレッチ	勝本 昌希 // 著	小学館	781.4
スロージョギング健康法	田中 宏暁 // 著	朝日新聞出版	782
ゆっくり走れば健康になる	梅方 久仁子 // 著	中経出版	782
人生訓・エッセー・その他			
老いの戒め	下重 暁子 // 著	海竜社	159シモジ
100歳の金言	日野原 重明 // 著	ダイヤモンド社	159ヒノハ
いのちの絆	日野原 重明 // 著	ダイヤモンド社	159ヒノハ
60歳を超えても「20歳若く見える」生き方	ふくだ 友子 // 著	PHP研究所	159.6フクダ
60歳からの上手な生き方	松原 惇子 // 著	海竜社	159.6マツバ
老楽暮らし入門	沢部 ひとみ // 著	明石書店	365.3
生涯現役の知的生活術	小野田 寛郎 // 著	育鵬社	367.7
私の老い構え	樋口 恵子 // 著	文化出版局	367.7
きょう一日。	五木 寛之 // 著	徳間書店	914.6イツキ
たっぷり生きる	日野原 重明 // 著	角川学芸出版	914.6ヒノハ
夫婦口論	三浦 朱門 // 著	育鵬社	S914.6ミウラ
老いる覚悟	森村 誠一 // 著	ベストセラーズ	S914.6モリム
老いの備え	曾野 綾子 // 著	イースト・プレス	917ソノ