

第3回「老い」について語り合う

・ACP や終活に関する本

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
家族に迷惑をかけない死ぬまでにやっておくべき生前対策 30 事例	相続診断協会／編	日本法令	2022	324.7
60 歳からの新・幸福論	曾野綾子／著 他	宝島社	2018	367.7
エンディングノートのすすめ	本田桂子／著	講談社	2012	367.7
ひとり終活	小谷みどり／著	小学館	2016	367.75
まるっと!ACP アドバンス・ケア・プランニング	宇井睦人／編集	南山堂	2020	490.145
ACP 入門	西川満則／著 大城京子／著 日経メディカル／編集	日経 BP	2020	490.145

・「老い」や「死」について考える

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
死の教科書-心が晴れる48のヒント-	五木寛之／著	宝島社	2020	114.2
老いの福袋 あっぱれ!ころばぬ先の知恵 88	樋口恵子／著	中央公論新社	2021	367.7
おひとりさまの逆襲	上野千鶴子／著 小島美里／著	ビジネス社	2023	369.26
長寿時代の医療・ケア	会田薫子／著	筑摩書房	2019	490.15
「幸せな90歳」を迎えるために家族に知って欲しいこと	諸岡真道／著	ごま書房新社	2022	490.4
老いの取扱説明書 人生 100 年時代を生き抜くための、老化の最新知識		ニュートンプレス	2021	491.358
あなたの「生き方・老い方」応援本	多摩市健康福祉部健幸まちづくり推進室／編	多摩市	2017	Kウ 367.7

・「老い」と社会参加

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
ポジティブエイジングへの展望	塩見治人／編 安川悦子／編 安藤金男／編 梅原浩次郎／編	風媒社	2022	367.7
シニアのためのボランティア・地域活動ハンドブック	多摩市社会福祉協議会多摩ボランティアセンター／編集	多摩市社会福祉協議会多摩ボランティアセンター	2020	369.7
旅の作法	高萩徳宗／著	エイチエス	2023	689.04

・「老い」と美容

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
美しく老いる人の習慣	佐橋慶女／著	海竜社	2019	367.7
60 歳からの自然美肌杉田かおる	杉田かおる／著	世界書院	2023	595
医者が教える人生が変わる美容大辞典	上原恵理／著	KADOKAWA	2021	595
カッコよく年をとりなさい	川邊サチコ／著	ハルメク	2019	595

「老い」との向き合い方

— これからを自分らしく生きるために —

令和 5 年9月21日・10月19日・11月16日
各課連携企画展示 健幸まちづくり推進室

4 質の高い教育を
みんなに



年齢を重ねることで身体に起きる変化や生活への影響はさまざまです。

「今」をいきいきと過ごすために、そして「これから」を自分らしく生きるために、「老い」との向き合い方について考えてみませんか？

多摩市立図書館

第1回 毎日の食について考える



タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
日本長寿食事典	永山久夫／著	悠書館	2019	383.81
60歳からの血糖コントロールごはん	荒木厚／監修 他	女子栄養大学出版部	2018	493.123
あたらしい栄養学	吉田企世子／監修 松田早苗／監修	高橋書店	2021	498.55
100年長生き食	森由香子／著	Gakken	2023	498.583
免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ	藤田紘一郎／著	ダイヤモンド社	2020	498.583
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	2018	498.583
人生最後の10年を元気に生きる!名医の食事術	栗原毅／[ほか]監修	宝島社	2022	498.59
「噛める」「飲み込める」がうれしい料理	山田晴子／食事指導 赤堀博美／料理指導	女子栄養大学出版部	2022	498.59
70歳からはこれを食べる!	吉村芳弘／監修 嶋津さゆり／監修	新星出版社	2023	498.59
70歳からは超シンプルな調理で「栄養がとれる」食事に変える!	塩野崎淳子／著 若林秀隆／監修	すばる舎	2022	498.59
年をとったら食べなさい	佐々木淳／著	飛鳥新社	2021	498.59
シニア世代の食材冷凍術	本多京子／著	講談社	2020	498.59
70歳からのらくらく家ごはん	中村育子／著	女子栄養大学出版部	2020	498.59
噛む力が弱った人のおいしい長生きごはん	クリコ／著 阿部仁子／監修	講談社	2019	498.59
死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方	新開省二／著	草思社	2017	498.59
そよ風のシニアごはん 人気のケアセンターが食卓の悩みを解決	ユニマツ リタイアメント・コミュニティ／著	誠文堂新光社	2016	498.59
管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい一汁二菜	井出杏海／著	河出書房新社	2015	498.59
奇跡の高齢者ソフト食 誤嚥を防いで健康キープ	黒田留美子／著	小学館	2014	498.59
つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん 親孝行レシピ	ベターホーム協会／編集	ベターホーム出版局	2014	498.59
今日からはじめる減塩ごはん	小田真規子／著	家の光協会	2022	596
シニアのラクラク1人分健康ごはん	高城順子／著	学研プラス	2020	596
夫婦ふたり分!体が喜ぶ!シニアごはん	金丸絵里加／著	柊出版社	2019	596

第2回 加齢による身体や生活の変化を知る

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
あなたのまわりの「高齢さん」の本	佐藤眞一／著	主婦と生活社	2022	143.7
しあわせな老いを迎える心理学	植木理恵／著	PHP 研究所	2020	143.7
からだからケアがわかる本	秋山昌江／著 白井孝子／著	中央法規出版	2021	369.26
からだの検査数値 検診データの正しい意味と、病気のサイン・予防法がわかる		ニュートンプレス	2022	492.1
極めに・究める・フレイルと認知症	國枝洋太／著 相澤純也／監修	丸善出版	2023	493.185
病気の壁	和田秀樹／著	興陽館	2023	493.185
高齢者のための在宅活動ガイド	国立長寿医療研究センター・在宅活動ガイド作成委員会／企画・編集	国立長寿医療研究センター	2021	493.185
家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島研吾／著	法研	2021	493.185
老人の取扱説明書	平松類／著	SBクリエイティブ	2021	493.185
今日からできるフレイル対策	飯島勝矢／著	KADOKAWA	2020	493.185
寝たきりにならない!転倒を防ぐ3つの魔法体操	繁岡秀俊／著	マガジンランド	2019	493.185
イチからわかる!サルコペニア Q&A	山田実／著	医歯薬出版	2019	493.185
イラストで学ぶ高齢者リハビリテーション栄養	若林秀隆／著	講談社	2019	493.185
栄養+運動で筋肉減少症(サルコペニア)に勝つ	斎藤嘉美／著	ベガサス	2018	493.185
サルコペニアがいろん	荒井秀典／監修	ライフサイエンス出版	2017	493.185
高血圧でもフレイルは防げる	原田和昌／監修	小学館クリエイティブ	2019	493.25
「よく聞こえない」ときの耳の本	小川郁／監修	朝日新聞出版	2019	496.6
新しい「歯」のトリセツ	照山裕子／著	日経 BP	2023	497.9
舌を鍛えると長生きできる!	平野浩彦／著	PHP エディターズ・グループ	2018	497.9
タキミカ体操	瀧島未香／著 中沢智治／監修	サンマーク出版	2021	498.3
新聞紙体操	林泰史／著	ワニブックス	2020	498.3
10万人を診た理学療法士が教える100歳まで寝たきりにならない「歩き方」	田中尚喜／著	笠倉出版社	2020	498.3
最新医学が教える最強のアンチエイジング	米井嘉一／著	日本実業出版社	2019	498.3

