

健康に老いる秘訣ブックリスト



8月5日開催の講演会「健康に老いる秘訣」の開催にあわせ、関連図書を展示します。
(岐阜県図書館での展示期間: 令和5年8月5日)

No.	書名	著者名	出版者名	出版年	場所	分類	資料コード
講師 三輪 眞木子氏の著作							
1	情報行動	三輪 眞木子／著	勉誠出版	2012.3	9書庫	007.3	ミ 8134262815
2	情報検索のスキル	三輪 眞木子／著	中央公論新社	2003.9	9書庫	007.5	ミ 8132485965
3	サーチャーの時代	三輪 眞木子／著	丸善	1992.7	7書庫	007.5	ミ 8120949319
図書館活用の秘訣							
4	プロ司書の検索術 ☆	入矢 玲子／著	日外アソシエーツ	2020.1	一般1階 電子書籍	007.5	イ 8135231116
5	図書館「超」活用術	奥野 宣之／著	朝日新聞出版	2016.3	一般1階	015	オ 8134653040
6	調べ物に役立つ図書館のデータベース	小曾川 真貴／著	勉誠出版	2022.8	一般1階	015	コ 8135433470
7	図書館徹底活用術	寺尾 隆／監修	洋泉社	2017.2	一般1階	015	ト 8134761726
8	図書館活用術	藤田 節子／著	日外アソシエーツ	2020.2	一般1階	015	フ 8135162476
9	認知症予防におすすめ図書館利用術1	結城 俊也／著	日外アソシエーツ	2017.1	一般1階	015	ユ 8135149198
10	認知症予防におすすめ図書館利用術2	結城 俊也／著	日外アソシエーツ	2018.6	一般1階	015	ユ 8134940496
11	認知症予防におすすめ図書館利用術3	結城 俊也／著	日外アソシエーツ	2019.6	一般1階	015	ユ 8135073957
デジタル活用の秘訣							
12	老いてこそデジタルを。	若宮 正子／著	1万年堂出版	2019.12	一般1階	007.6	ワ 8135142277
13	シニアのデジタル化が拓く豊かな未来	沢村 香苗／著	学陽書房	2020.1	一般1階	367.7	シ 8135242138
14	人生100歳シニアよ、新デジタル時代を共に生きよう!	牧 壮／著	カナリアコミュニケーションズ	2021.1	一般1階	547.4	マ 8135352274
15	シニアよ、インターネットでつながろう!	牧 壮／著	カナリアコミュニケーションズ	2018.12	PC1階	547.4	マ 8135015149
ヘルスリテラシーを身につける秘訣							
16	健康・医療情報の見極め方・向き合い方	大野 智／著	大修館書店	2020.8	一般1階	490.4	オ 8135218606
17	健康を食い物にするメディアたち	朽木 誠一郎／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2018.3	一般1階	490.4	ク 8134916973
18	自身を守り家族を守る医療リテラシー読本	松村 むつみ／著	翔泳社	2020.12	一般1階	490.4	マ 8135259411
19	図解PubMedの使い方 ☆	大崎 泉／共著	日本医学図書館協会	2022.4	一般1階 電子書籍	490.7	オ 8135404497
20	民間療法は本当に「効く」のか	大野 智／著	化学同人	2022.6	一般1階	492.79	オ 8135419177
21	女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー	北 奈央子／著	セルバ出版	2022.2	一般1階	495	キ 8135395244
22	医療情報を見る、医療情報から見る ★	青島 周一／著	金芳堂	2020.1	電子書籍	498	ア 8230007998
23	健康情報は8割疑え!	中山 健夫／著	法研	2021.9	一般1階	498	ナ 8135345583
24	これからのヘルスリテラシー	中山 和弘／著	講談社	2022.12	一般1階	498.07	ナ 8135473500
25	健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック	畝山 智香子／著	中央法規出版	2021.4	一般1階	498.5	ケ 8135295703

健康に老いる「老後の暮らし」の秘訣								
26	老後になって後悔しないために、知っておくべき88のこと	山崎 武也／著	日本実業出版社	2019.9	一般1階	159.7	ヤ	8135132584
27	六十代と七十代心と体の整え方	和田 秀樹／著	バジリコ	2020.6	一般1階	159.7	ワ	8135232338
28	過疎の山里にいる普通なのに普通じゃないすごい90代	池谷 啓／著	すばる舎	2022.1	一般1階	367.7	イ	8135449354
29	100歳の秘訣	歌代 幸子／著	新潮社	2018.9	一般1階	367.7	ウ	8134976176
30	子どもに迷惑をかけない・かけられない! 60代からの介護・お金・暮らし	太田 差恵子／著	翔泳社	2021.3	一般1階	367.7	オ	8135286740
31	「最期まで自宅」で暮らす60代からの覚悟と準備	大久保 恭子／著	主婦の友社	2020.1	一般1階	367.7	オ	8135147700
32	60歳から少しだけ社会貢献を始める本	佐藤 葉／著	実務教育出版	2009.3	一般1階	367.7	サ	8133848126
33	人生100年時代を楽しむ生き方	『月刊シルバー人材センター』編集室／編	労務行政	2021.8	一般1階	367.7	ジ	8135332342
34	ひとり老後楽生き事典	辻川 寛志／著	水曜社	2022.2	一般1階	367.7	ツ	8135447387
35	定年の教科書	長尾 義弘／著	河出書房新社	2021.1	一般1階	367.7	ナ	8135271470
36	「超」現役論	野口 悠紀雄／著	NHK出版	2019.12	一般1階	367.7	ノ	8135143828
37	精神科医が教える「がんばらない老後」のすすめ	保坂 隆／著	廣済堂出版	2018.12	一般1階	367.7	ホ	8135010142
38	スマート・エイジング	村田 裕之／著	徳間書店	2019.2	一般1階	367.7	ム	8135033049
39	老後は要領	和田 秀樹／著	幻冬舎	2020.8	一般1階	367.7	ワ	8135209895
健康に老いる「食べもの」の秘訣								
40	食のリテラシー	魚柄 仁之助／著	こぶし書房	2017.4	一般1階	498.5	ウ	8134787482
41	「健康食品」ウソ・ホント	高橋 久仁子／著	講談社	2016.6	一般1階	498.5	タ	8134680252
42	本当に役立つ栄養学	佐藤 成美／著	講談社	2022.5	一般1階	498.55	サ	8135425595
43	100歳まで元気な人は何を食べているか?	辨野 義己／著	三笠書房	2016.9	一般1階	498.58	ベ	8134712356
44	老後と介護を劇的に変える食事術	川口 美喜子／著	晶文社	2018.1	一般1階	498.59	カ	8134890213
45	健康寿命をのばす! 医者が教えるみそ汁&食事術	渡辺 正樹／監修	主婦の友社	2019.1	一般1階	498.59	ケ	8135015766
46	健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事	成田 美紀／監修	池田書店	2018.5	一般1階	498.59	ケ	8134935736
47	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	2017.6	一般1階	498.59	シ	8134808958
48	シニア世代の食材冷凍術	本多 京子／著	講談社	2020.1	一般1階	498.59	ホ	8135242129
49	60歳からの筋活ごはん	荒木 厚／監修	女子栄養大学出版部	2018.9	一般1階	498.59	コ	8134984178
健康に老いる「運動」の秘訣								
50	健康長寿 鍵は“フレイル<虚弱>”予防	飯島 勝矢／編著	クリエイツかもがわ	2018.7	一般1階	369.26	イ	8134957789
51	しゃべらなくても楽しい! シニアの運動不足解消&ストレス発散体操50	斎藤 道雄／著	黎明書房	2021.11	一般1階	369.26	サ	8135358240
52	椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	斎藤 道雄／著	黎明書房	2019.5	一般1階	369.26	サ	8135062499
53	「家トレ」のきほん	石田 竜生／著	翔泳社	2022.6	一般1階	493.185	イ	8135419088
54	70歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵 修一／編著	法研	2017.1	一般1階	493.185	オ	8134856249
55	寝たきり老後がイヤなら毎日とにかく歩きなさい!	安保 雅博／著	すばる舎	2018.11	一般1階	498.35	ア	8135004870

☆ … 紙の本と、電子書籍(KinoDen)が利用できるもの。

★ … 電子書籍(KinoDen)が利用できるもの。 ※ 電子書籍のご利用には、本館の貸出証とパスワードが必要です。

※ ご利用になりたい資料がありましたら、カウンターの職員にお声かけください。

貸出可の本については、借りていただくことができます。

貸出可の本が「貸出中」の場合、予約をかけていただきますと本が返却され次第、お借りいただけます。