



# 令和6年度健都ライブラリー健康医療情報講座

## 長生きと健康のコツ

### 関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
2024年4月



#### ★生活習慣病のきほん

493.18//セイ	<a href="#">生活習慣病のしおり 2023</a>		社会保険出版社 2023年
生活習慣病の動向や対策が、豊富なデータに基づきわかりやすく解説されています。糖尿病や高血圧症、脂質異常症、がんなど、その発症に生活習慣が関わる疾病についての解説もあります。			
491.3//ジン	<a href="#">人体の取扱説明書 体の正しい使い方と、健康に生きる方法</a>		ニュートンプレス 2020年
体の基本構造と良い状態に保つための対処法が書かれています。又、生活習慣病についても自覚症状なく進行するしくみについて、解説されています。			
493.18//カク	<a href="#">確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事</a>	工藤 孝文 工藤 あき/監修	辰巳出版 2020年
救急病院での勤務経験で、病気を予防することの大切さを痛感した医師が、生活習慣病の知識、予防のための食事術、運動法を解説しています。巻末には、管理栄養士考案の生活習慣病予防レシピが掲載されています。			
493.18//マル	<a href="#">まるごとわかる!生活習慣病</a>	坂根 直樹/著	南山堂 2018年
医療従事者向けですが、学生も対象としている入門書なので、図解が多くわかりやすい1冊です。各章では、トピックの説明、検査・診断、治療と解説が進んでいき、各項ごとにポイントが書いてあり理解が深まります。			

#### ★食生活と運動で改善

491.3//エヌ	<a href="#">NHK出版 不調を食生活で見直すためのからだ大全</a>	池上 文雄 檍村 亜希子 ほか/監修	NHK出版 2020年
人間の体の仕組みを軸に、よく起こる症状の説明や、日々の生活での心がけなどが解説されています。症状改善や免疫力アップなどのレシピが多数紹介されています。			

498.55//ナニ	<a href="#">なにをどれだけ食べたらいいの？ 第5版</a>	香川 明夫/監修	女子栄養大学 2022年
食品を栄養素の特徴別に4つのグループに分けた「四群点数法」について、わかりやすく解説。1点あたりの重量(g)は写真で示されており、一目瞭然です。朝・昼・夜の献立レシピも掲載。監修は、女子栄養大学学長です。			
498.58//ナガ	<a href="#">長生き食 これが長生き元気になる食事、食べ方</a>	小林 弘幸/著	興陽館 2022年
体が必要とする栄養素がしっかり含まれた食べ物、腸が元気になる食べ物、この2つのポイントを含んだ長生き元気食を紹介。日々の生活に取り入れたらよい食習慣や、エクササイズなども図解でわかりやすく解説されています。著者は、順天堂大学医学部教授。			
498.3//ジュ	<a href="#">順天堂大学医学部健康スポーツ室式 長生き部屋トレ</a>	順天堂大学医学部 附属順天堂医院健 康スポーツ室/監修	文響社 2021年
大学病院の健康スポーツ室で実践されているトレーニングを基に考案された、足の筋力、バランス力、柔軟力、握力を鍛える運動を紹介。長く続けることが肝心なので、安全で誰にでもできるプログラムになっています。			

## ★認知症を予防

493.75//ニン	<a href="#">認知症は自分で防げる！</a>	広川 慶裕/監修	オレンジページ 2023年
認知症予防に効果的なトレーニングを、食事、運動、生活、知的パズルの4つの分野から紹介。効果的な食材やレシピ、血流をアップさせる体操や脳に効く生活習慣などが、図解でわかりやすく解説されています。			
493.75//ニン	<a href="#">認知症を予防する食事</a>	川口 美喜子/著	亜紀書房 2020年
認知症には生活習慣病が深くかかわっているので、正しい食生活が大切だという考えのもと、予防に効果的な食材やレシピ、健康的な食習慣について紹介されています。著者は、管理栄養士で医学博士。			
015//ニン	<a href="#">認知症予防におすすめ図書館利用術 1~3</a>	結城 俊也／著	日外アソシエーツ 2017~2019年
ウォーキングを兼ねて図書館に行き、本を探し、読み、イベントに参加する。図書館を上手に活用して認知症を予防する方法が紹介されています。著者は理学療法士で医学博士。			

## ★ご長寿さんに学ぶ

498.3//リソ	<a href="#">理想はピンシャンコロリ！</a>		宝島社 2021年
延ばしたいのは健康寿命！毎日元気に暮らしている90歳超えの方々の、食事や運動などの日々のルーティンを紹介。医学博士や医師、歯科医師が解説する、元気で長生きできる食生活、生活習慣なども掲載されています。			

\*著者、監修者の肩書、本の内容説明等は出版された当時のものです。