

講座名 カ ラ ダ ケ ア

日野市立図書館ブックリスト



運動と食事により、体調を整える本を紹介いたします。

50 歳から始める介護されない体づくり

食事とストレッチで健康寿命を 10 歳延ばす

杉山 ゆみ／著 合同フォレスト 2017.2

管理栄養士で健康運動指導士でもある著者が行ってきた生活習慣改善の経験を伝えている本です。自分の体型の変化を自覚することの大切さ、老化を防ぐ方法、逆に老化を進める事柄、食と運動で健康寿命を 10 年延ばす方法が紹介されています。写真や図が多く、それらを見ているだけでも楽しいつくりになっています。

60 歳からのスローライフ 先手健康暮らし

小内 亨／著 旬報社 2010.2

ゆっくりじっくり歩くように暮らすこと、これがスローライフです。老化防止の食事法、元気のもとの運動法、60 歳からの健康術などを知ることができます。本書は 60 代向けに書かれていますが、どの年代の方にも当てはまることばかりです。1 つのお話がケーススタディとして書かれているため、気に入ったところから読むことができます。

死ぬまで若々しく健康に生きる老けない食事

スティーブン・R・ガンドリー／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン 2022.4

死ぬまで健康で若々しくいるための秘訣は「腸がよろこぶ食事を摂ること」として、腸内細菌に焦点を当てて書かれています。老けないための食材として、食べてよい食品も列挙されたり、老けないためのライフスタイルプランが書かれていたりして、開いた箇所から楽しく読むことができます。