

100歳まで元気に長生き！ブックリスト

凡例:請求記号『書名・サブタイトル』著者名 出版社 出版年 の順です

100歳まで元気だった人の本

- 159 『こころの匙加減・100歳の精神科医が見つけた』 高橋幸枝／著 飛鳥新社 2016
281 『100歳で夢を叶える』 木村美幸／著 晶文社 2023
367.7 『100歳の秘訣』 歌代幸子／著 新潮社 2018
740.21 『100歳の幸福論。・ひとりで楽しく暮らす、5つの秘訣』 笹本恒子／著 講談社 2014
783.8 『淡々と生きる・100歳プロゴルファーの人生哲学』 内田棟／著 集英社 2016
F1ヨシ 『101歳。ひとり暮らしの心得』 吉沢久子／著 中央公論新社 2019

100歳まで続けられる運動

- 493.185 『「転ばぬ体操」で100歳まで動ける！・60歳、70歳からでも間に合う
寝たきりにならない体づくり あっ！とバランスを崩した瞬間に、とっさの一步が確実に出る！！』
武藤芳照／監修 主婦の友社 2014
493.185 『100歳まで歩ける！「体芯力」体操』 鈴木亮司／著 青春出版社 2016
493.6 『腰ひざ股関節シンドローム・100歳までシャキッと歩くために知るべきこと』
三輪道生／著 幻冬舎 2020
494.77 『100歳まで自分の力で歩ける「ひざ」のつくり方』 戸田佳孝／著 アルファポリス 2018
498.3 『「おしり」をほぐせば100歳まで歩ける！』 松尾タカシ／著 総合法令出版 2017
498.3 『100歳までスタスタ歩ける足のつくり方
・足の専門医が教える80代でも2週間で足の状態が改善！』 菊池守／著 アスコム 2019
498.3 『寝たままできる骨ストレッチ・100歳まで元気でいるための』 松村卓／著 文藝春秋 2019
498.3 『100歳足腰のつくり方・一生自分の足で歩くから習慣』 笹原健太郎／著 主婦と生活社 2020
498.3 『弱った足でもぐんぐん元気になる！スタスタ体操・2万人の足を診てきた名医が教える』
菊池守／著 アスコム 2022
498.3 『アキレス腱伸ばしストレッチ・「足」の専門医が教える100歳まで歩ける！』
桑原靖／監修 宝島社 2023
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 『長生き1分片足立ち・国立大教授が教える最高の若返りメソッド』
伊賀瀬道也／著 文響社 2021
498.3 『順天堂医院式長生きおうち体操・各体操1～3分からできる！特別な道具はいらない！』
順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室／監修 大洋図書 2023
498.34 『長生き呼吸・100歳でも息切れなし！1回1分！』 奥仲哲弥／著 2023
498.35 『病気になるらずに100歳まで歩こう』 青柳幸利／監修 扶桑社 2018
493.758 『最新ワザ！100歳までボケない手指体操』 白澤卓二／監修 主婦と生活社 2016
780.7 『長寿の体幹トレーニング・4週間で姿勢がよくなる！スタスタ歩ける！』
澤木一貴／著 大和書房 2022
781.4 『100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり！体操』
中野ジェームズ修一／著 ポプラ社 2016

100歳まで美味しく食べる

- 497.9 『100歳まで自分の歯を残す4つの方法』
齋藤博／著 木野孔司／監修 ヨシタケシンスケ／イラスト 講談社 2019
- 498.38 『生活習慣をリセットして100歳現役！』 松岡瑠美子／著 ソレイユ出版 2016
- 498.583 『村上祥子さんが提案 100歳でも動ける筋肉がつく3分メニュー99』
Dr.クロワッサン特別編集 マガジンハウス 2014
- 498.583 『100歳までの元気をつくる安心スープ・認知症予防にはコレ！』
村上祥子／著 セブン&アイ出版 2016
- 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 『100歳まで元気！おいしく健康300レシピ』 岩崎啓子／著 主婦の友社 2018
- 498.583 『野菜はくすり・老けない、寝込まない、太らない めざせ100歳!からだに効く食べ方121』
村田裕子／監修 オレンジページ 2020
- 498.583 『100年長生き食・料理が苦手でも、ひとり暮らしでもできる！』 森由香子／著 Gakken 2023
- 498.583 『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
- 498.583 『認知症専門医が毎日食べている長寿サラダ』 白澤卓二／著 ダイヤモンド社 2022
- 588.51 『発酵食品はおいしいクスリ・老化・メタボ・腸内環境・免疫力・薄毛…
発酵力は長生き健康の救世主！』 山元正博／著 ポプラ社 2022
- 596 『100歳まで元気でいるためのパパッと簡単！作り置き・体を丈夫にする食べ方の工夫』
村上祥子／著 PHP 研究所 2017

100歳まで楽しむあれこれ

- 019 『100歳まで読書・「死ぬまで本を読む」知的生活のヒント』 轡田隆史／著 三笠書房 2019
- 159 『100歳の幸せなひとり暮らし・穏やかな心と健康を保つ100のヒント』
鮫島純子／著 光文社 2022
- 493.758 『認知症になる48の悪い習慣・ぼけずに楽しく長生きする方法』
岩瀬利郎／著 ワニブックス 2023
- 498 『健康な100歳をめざして・予防と治療法を現役医師が解説！』
日本赤十字社医療センター／著 桜の花出版 2019
- 498.3 『どんな薬よりも効果のある治療法・100歳を健康に生きるために今すぐできる12の習慣』
岡田定／著 主婦の友社 2019
- 498.3 『老活の愉しみ・心と身体を100歳まで活躍させる』 帚木蓬生／著 朝日新聞出版 2020
- 498.3 『テレビを捨てて健康長寿・ボケずに80歳の壁を越える方法』
和田秀樹／著 ビジネス社 2022
- 498.3 『元気に長生き・自律神経の名医が教える生活習慣』
田原総一郎／著 小林弘幸／著 毎日新聞出版 2023
- 498.38 『長生きの新常識大事典・100歳までボケずに元気で暮らす！』
白澤卓二／監修 湯浅景元／監修 川嶋朗／監修 洋泉社 2015
- 007.638 『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
- 590 『100歳までパリジェンヌ！・いつも機嫌よくおしゃれに！』 弓・シャロー／著 扶桑社 2020
- 591 『100歳までお金に苦労しない定年夫婦になる！』 井戸美枝／著 集英社 2018
- 911.467 『超シルバー川柳・90歳以上のご長寿傑作選 あっぱれ百歳編』
みやぎシルバーネット／編 河出書房新社編集部／編 河出書房新社 2020