

シニア
健康編

小さな本棚

滝川市立図書館

滝川市大町1丁目2番15号
TEL: 0125-22-4646



「老化を止める。」
宝島社



「90歳、老いて
ますます日々新たに」
樋口 恵子 著
岸本 葉子 著
柏書房

「老いも孤独もなんのその
『ひとり老後』の知恵袋」
保坂 隆 著 明日香出版社



「不老脳」
和田 秀樹 著
新潮社



「面白いほどわかるシニアの
ための筋肉の新常識」
宝島社



「介護の世話にならない
鎌田式『90歳の壁』を
元気に乗り越える5つの極意」
鎌田 寛 著 エクスナレッジ

「シン・養生論」
五木 寛之 著
幻冬舎



「健康寿命をのばす
足のケアと正しい歩き方」
成美堂出版



「ほどよく忘れて生きていく」
藤井 英子 著
サンマーク出版



「65歳から体と頭を
強くするおいしい食べ方」
菊池 真由子 著
三笠書房