

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
< ノンフィクション(0 ～ 9 門) >				
古希に乾杯!ヨレヨレ人生も、また楽し 弘兼 憲史/著	海竜社	2017	159//	図書A
幸せをつかむ人ほど「見た目」にお金を使うーニューヨーク・ミリオネアの教えー 一色 由美子/著	大和書房	2017	159//	図書A
111歳、いつでも今からー73歳から画家デビュー、100歳超えてニューヨークへ…笑顔のスーパーレディの絵とエッセイー 後藤 はつの/著	河出書房新社	2015	Bコトウ//	図書A
” 小さなことの積み重ねー98歳現役医師の“元気に長生き””の秘訣ー 高橋 幸枝/著	マガジンハウス	2015	Bタカハ//	図書A
100歳の秘訣(新潮新書 780) 歌代 幸子/著	新潮社	2018	367.9//	図書A
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	369.26//	図書A
ムセはじめたら、「1分のどトレ」ー誤嚥性肺炎を防ぐ!口からはじめる健康体操ー 藤谷 順子/著	世界文化社	2018	491//	図書A
がんを寄せつけないからだを作る命の食事最強レシピーがんを予防したい がんの治療中 がんを再発させたくないあなたへー 南雲 吉則/著	ワニブックス	2017	491.6//	図書A
がんにならずに100歳まで生きる(祥伝社黄金文庫 GL14-1) 白澤 卓二/著	祥伝社	2012	491.6//2012	図書A
からだの検査数値 :新訂版ー健康診断の数値の意味と、病気のサイン・予防法がよくわかる-(ニュートンムック) ニュートンプレス		2020	492.1//	図書A
変わりつつある健康診断の異常なし?異常あり?(大人のヘルスケア) 鷺崎 誠/監修	笠倉出版社	2015	492.1//	図書A
検査でわかることー健康診断・人間ドックガイド-(別冊NHKきょうの健康) NHK出版		2015	492.1//	図書A
ちょっと気になるカラダの数値がみるみるよくなる本 和田 高士/監修	学研プラス	2020	492.1//	図書A
ちょっと心配なカラダの数値のことがすぐにわかる本 和田 高士/監修	学研プラス	2018	492.1//	図書A
「足もみ」で心も体も超健康になる!ーわかりやすい図解版ー 田辺 智美/著	三笠書房	2015	492.5//	図書A
” 押して元気に“ツボ体操””ーロコモが気になる人にも-(NHKテレビテキスト) 柳本 真弓/講師	NHK出版	2013	492.5//	図書A
リンパマッサージで筋肉をほぐす最強メソッドー腰痛、肩こり、不眠、頭痛は自宅で治せるー 紺野 義雄/著	ロングセラーズ	2016	492.56//	図書A
NHKガッテン!フレイル予防で、一生歩ける!介護いらずの若返りワザ(生活シリーズ) NHK科学・環境番組部/編	主婦と生活社	2019	493.1//	図書A
公園うんどうで寝たきりを防ぐ! 体力づくり指導協会/監修	産業編集センター	2017	493.1//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
差がつく70歳からの病気 -サインと最新治療- 朝日新聞出版/編	朝日新聞出版	2018	493.1//	図書A
シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操 -まずはこれだけトレーニング!-(別冊NHKきょうの健康) 荒井 秀典/[ほか]監修	NHK出版	2018	493.1//	図書A
すぐわかる内臓脂肪の減らし方 -お腹まわりをすっきりさせるだけでなく、コレステロール・血糖値・血圧も一挙に解決-(実用No.1) 落合 敏/監修	主婦の友社	2017	493.1//	図書A
大腰筋を鍛えれば一生歩ける! -「びんびんころり」の8カ条- 佐野 みほろ/著	宝島社	2017	493.1//	図書A
糖尿病、認知症、がんを引き起こす血糖値スパイクから身を守れ! NHKスペシャル取材班/著	宝島社	2017	493.1//	図書A
内臓脂肪を最速で落とす -日本人最大の体質的弱点とその克服法-(幻冬舎新書 お-25-1) 奥田 昌子/著	幻冬舎	2018	493.1//	図書A
内臓脂肪がぐぐっと減る知恵とコツ -肥満、コレステロール、血圧、血糖値がすべて解消!-(主婦の友ベストBOOKS) 主婦の友社/編	主婦の友社	2012	493.1//	図書A
なるだけラクして内臓脂肪を減らす -最新の研究に基づくすぐできる55の方法-(角川oneテーマ21 D-30) 板倉 弘重/[著]	KADOKAWA	2014	493.1//	図書A
80歳現役医師が教える!つまずかないカラダの動かし方 林 泰史/監修	日東書院本社	2019	493.1//	図書A
メタボに効く!糖質制限食のすべて -体重ダウン!/腹が引っこむ/血糖値が下がる/血圧も下がる- 入門編(主婦の友生活シリーズ) 主婦の友社	主婦の友社	2013	493.1//	図書A
60歳からの血糖コントロールごはん 荒木 厚/監修	女子栄養大学出版部	2018	493.1//	図書A
あなたの血管を長持ちさせる6つの方法 -生活習慣の改善から血管年齢を若返らせて、循環器系疾患を防ぐ-(知りたい!ジブン) 池谷 敏郎/著	技術評論社	2017	493.2//	図書A
血液サラサラ特効法101 :改訂新版 -ドロドロ血で血管目詰まり!突然死を招く前に!- 浅野 次義/監修	主婦と生活社	2014	493.2//2014	図書A
血管を守る250のQ&A事典 -生活習慣病を予防・改善!-(NHKきょうの健康) 「きょうの健康」番組制作班/編	主婦と生活社	2018	493.2//	図書A
高血圧でもフレイルは防げる 原田 和昌/監修	小学館クリエイティブ	2019	493.2//	図書A
「しなやかな血管」で若返る! -一生、切れない、詰まらない。見た目も心もマイナス10歳!- 池谷 敏郎/著	ベストセラーズ	2013	493.2//2013	図書A
心臓・血管・血圧すべての悩みを解決する方法 -世界No.1日本人心臓外科医が教える- 南 和友/著	アチーブメント出版	2018	493.2//	図書A
おとなの快「腸」生活 -老けない体は「腸」で決まる!-(日経ホームマガジン) 日経BP社	日経BP社	2016	493.4//	図書A
とつともかんたん ながらロコモ体操 -健康!いきいき長生き- 千葉 直樹/著	金園社	2017	493.6//	図書A
ロコモ予防ヨガ体操 -100歳まで動ける体を手に入れよう- 宇部 実智子/著	日貿出版社	2014	493.6//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
コナツオイルが認知症に効く本当の理由 -今だから知りたい-	中野 重徳/著	宝島社	2015 493.7//	図書A
認知症は歩くだけで良くなる	長尾 和宏/著	山と溪谷社	2016 493.7//	図書A
マンガでわかる睡眠障害を治しぐっすり安眠を手に入れる方法	白濱 龍太郎/監修	新紀元社	2018 493.7//	図書A
ガンが消える済陽式最新バランス献立 -進行ガン・晩期ガンでも有効率60%以上-	済陽 高穂/監修	世界文化社	2011 494.5//	図書A
日本一まっとうながん検診の受け方、使い方 -医者がマンガで教える-	近藤 慎太郎/絵と文	日経BP社	2018 494.5//	図書A
死ぬまで歩きたい! -人生100年時代と足病医学-	久道 勝也/著	大和書房	2019 494.6//	図書A
要は「足首から下」-足についての本当の知識-(じっぴコンパクト新書 318)	水口 慶高/著	実業之日本社	2017 494.6//	図書A
オトナ女子のためのスメらない手帖 -いますぐ消したいそのニオイに!-(健康美人シリーズ)	上田 弥生/著	主婦の友インフォス	2017 494.8//	図書A
「ガサガサかかと」が危ない! -足の手入れが健康寿命を延ばす-	高山 かおる/著	家の光協会	2016 494.8//	図書A
寿命の9割は「尿」で決まる(SB新書 445)	堀江 重郎/著	SBクリエイティブ	2018 494.9//	図書A
男性機能の「真実」	永井 敦/著	ブックマン社	2017 494.9//	図書A
驚くほど目がよくなる! たった10秒の「眼トレ」 -「近視」「遠視」「老眼」が9割治る-(SB新書 390)	日比野 佐和子/著	SBクリエイティブ	2017 496//	図書A
自分で治す! 老眼・近視	日比野 佐和子/著	洋泉社	2018 496//	図書A
図解老眼をぐんぐん若返らせる! 眼トレ&回復法のすべて -体の不調が老眼を加速させる!-	日比野 佐和子/監修	日東書院本社	2017 496//	図書A
あぶない! 聞こえの悪さがボケの始まり -「耳」を知る、治す、鍛える-	坂田 英明/著	小学館	2019 496.5//	図書A
耳鳴り・難聴・めまいを自力で治す本 -効果抜群! <耳キワさすり> <酔たまねぎ> 症状改善法を完全図解-(主婦の友生活シリーズ)	主婦の友社/編	主婦の友社	2019 496.5//	図書A
絵で見てわかる入れ歯のお悩み解決! -「入れ歯だって、おいしく食べたい!」に答えます-	山田 晴子/著	女子栄養大学出版部	2014 497//	図書A
歯周病が寿命を縮める -日本人が知っていそうで知らない歯の話-	花田 信弘/著	法研	2017 497//	図書A
長生きしたければ「口」を鍛えなさい! -誤嚥性肺炎を防いで、元気な100歳に-	日本訪問歯科協会/監修	現代書林	2018 497//	図書A
「認知症が気になりだしたら、歯科にも行こう」は、なぜ?	早田 雅美/編著	朝日新聞出版(発売)	2019 497//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
歯から若返る10の最強メソッド -「老い」も「病」も撃退する最新歯周ケア- 田北 行宏/著	ぴあ	2016	497//	図書A
100歳まで自分の歯を残す4つの方法 :改訂新版(健康ライブラリー) 齋藤 博/著	講談社	2019	497//	図書A
健康格差 -あなたの寿命は社会が決める-(講談社現代新書 2452) NHKスペシャル取材班/著	講談社	2017	498//	図書A
アスリート医師が教える最強のアンチエイジング -食事術51運動術26- 黒田 愛美/著	文藝春秋	2019	498.3//	図書A
歩き続ける力 三浦 雄一郎/著	双葉社	2019	498.3//	図書A
いくつになっても、今日がいちばん新しい日 日野原 重明/著	PHPエディターズ・グループ	2017	498.3//	図書A
一生自分の足で歩く!ぐら止め体操 -膝や腰の痛みが消えて、ロコモにならない- 橋間 誠/著	新潮社	2016	498.3//	図書A
老いの哲学 -なぜあの人100歳になってもボケないのか-(主婦の友新書 030) 白澤 卓二/著	主婦の友社	2011	498.3//	図書A
老いない体 寺門 琢己/著	幻冬舎	2017	498.3//	図書A
オキナワ式食生活革命 -沖縄プログラム- ブラッドリー・ウィルコックス/著	飛鳥新社	2004	498.3//	図書A
「おしり」を鍛えようと一生歩ける! -寝たきり・腰痛・ひざ痛を防ぐ- 松尾 タカシ/著	池田書店	2015	498.3//	図書A
体を若返らせる「気」の超健康法 -心と体を整え、運命を良くする!驚異の「気のトレーニング」- 早島 妙瑞/著	日本文芸社	2016	498.3//	図書A
がんばらないらくらくヨガ -体の痛みが消える!不調が消える!!- 神野 百合子/著	清流出版	2015	498.3//	図書A
気持ちの片づけ術 笠原 彰/著	サンクチュアリ出版	2017	498.3//	図書A
健康をマネジメントする -人生100年時代、あなたの身体は「資産」である- 横山 啓太郎/著	CCCメディアハウス	2019	498.3//	図書A
コーネンキなんてこわくない 横森 理香/著	集英社	2017	498.3//	図書A
5秒ひざ裏のばしですべて解決 -壁ドン!壁ビタ!ストレッチ- 川村 明/著	主婦の友社	2018	498.3//	図書A
最期まで元気でいたいなら、「健康寿命」より「快樂寿命」をのばしなさい! -幸せホルモン「エンドルフィン生活」のすすめ- 奥仲 哲弥/著	主婦と生活社	2016	498.3//	図書A
”シニアのクルクルトントン体操 -“頑張らない運動””で若返る!-(講談社の実用BOOK) 有吉 与志恵/著	講談社	2020	498.3//	図書A
人生が劇的に変わる睡眠法 白濱 龍太郎/著	プレジデント社	2017	498.3//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
人生100年の習慣 -百寿者の健康の秘密がわかった- NHKスペシャル取材班/著	講談社	2018	498.3//	図書A
<図解>毛細血管が寿命をのばす -ハーバード大&パリ大医学研究からの最新報告- 根来 秀行/著	青春出版社	2017	498.3//	図書A
図解40代からのアンチエイジング28の方法 -こころと体の常識-「ウソと誤解」を明らかにする!- 和田 秀樹/著	PHP研究所	2017	498.3//	図書A
精神科医が教えるシニアのためのゆるっと感情ストレッチ 保坂 隆/著	祥伝社	2018	498.3//	図書A
だまされない -健康に関する「常識」は間違いだらけ- 鎌田 実/著	KADOKAWA	2018	498.3//	図書A
疲れないからだをつくる夜のヨガ サントーシマ香/著	大和書房	2017	498.3//	図書A
定年後が180度変わる大人の運動 中野 ジェームズ修一/著	徳間書店	2017	498.3//	図書A
どうでもいいことで悩まない技術 柿木 隆介/著	文響社	2015	498.3//	図書A
ドクター南雲の部屋とからだのお掃除術 -部屋を掃除したらますます健康になりました- 南雲 吉則/著	WAVE出版	2017	498.3//	図書A
「寝たきり」が嫌ならこのウォーキングに変えなさい 能勢 博/著	朝日新聞出版	2015	498.3//	図書A
100歳まで元気でいるための正しい歩き方 関口 正彦/著	ダイヤモンド・ビジネス企画	2019	498.3//	図書A
100歳までボケない101の方法 実践編 長寿者9人のアンチエイジング(文春新書 855) 白澤 卓二/著	文藝春秋	2012	498.3//	図書A
病気にならない21の鉄則 -糖尿病 がん 脳卒中 寝たきりを予防!-(生活シリーズ) 「きょうの健康」番組制作班/編	主婦と生活社	2017	498.3//	図書A
老けないオーガニック(美人開花シリーズ) 勝田 小百合/著	ワニブックス	2017	498.3//	図書A
ほんとうは体によくない100のこと(PHPくらしラク〜るSpecial Book) 『PHPくらしラク〜る』編集部/編	PHP研究所	2017	498.3//	図書A
真向法体操 -イラスト決定版- 真向法協会/編	毎日新聞出版	2016	498.3//	図書A
もっと!エンジョイできるコツ骨貯金で人生100年時代 -骨は「若さの門番」!- 小林 直哉/著	現代書林	2019	498.3//	図書A
40歳を過ぎて最高の成果を出せる「疲れない体」と「折れない心」のつくり方 葛西 紀明/著	東洋経済新報社	2017	498.3//	図書A
40歳から年をとらない生き方 -イシハラ式無病・不老のすすめ- 石原 結實/著	ビジネス社	2006	498.3//	図書A
老筋トレ -毎日の不便を「喜び」に変える筋力アップの方法- 枝光 聖人/監修	法研	2019	498.3//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
60歳からの筋力づくり体にホントにいいのはどっち? -筋力低下が老化を加速!- 周東 寛/著	コスモ21	2017	498.3//	図書A
ウォーキングだけで老けない体をつくる -走らなくても大丈夫!- 満尾 正/著	宝島社	2017	498.35//	図書A
”この眠り方で“疲れない脳”がつくれる! -トップ1%に上り詰める人がやっている「究極の睡眠術」- 保坂 隆/著	大和出版	2018	498.36//	図書A
ココロにいいこと事典 -イヤな気持ちがスーッと消えていく- 心地よい暮らしをつくる会/編	青春出版社	2017	498.39//	図書A
色の野菜の栄養事典 -やせる!若返る!病を防ぐ!- 吉田 企世子/監修	エクスナレッジ	2017	498.5//	図書A
エゴマオイルで30歳若返るレシピ 南雲 吉則/監修	河出書房新社	2015	498.5//	図書A
「老い」を遅らせる食べ方(幻冬舎ルネッサンス新書 さ-10-1) 作田 英成/著	幻冬舎メディアコンサルティング	2017	498.5//	図書A
大人女子の食事術 -太らない疲れない老けない- 松村 和夏/著	主婦の友社	2018	498.5//	図書A
漢方作りおきおかず薬膳ごはん漢方茶 -男と女のホルモン力アップ-(日経ホームマガジン) 日経BP社	日経BP社	2015	498.5//	図書A
「空腹」をチャンスに変える!ナグモ式食べ方革命 -1日1快食で20歳若返る!- 南雲 吉則/著	世界文化社	2012	498.5//	図書A
クスリごはん -老けない食材とレシピ- 白澤 卓二/監修	リベラル社	2019	498.5//	図書A
50歳を超えても30代に見える食べ方(講談社+α新書 576-2A) 南雲 吉則/[著]	講談社	2012	498.5//	図書A
50歳からは肉を食べ始めなさい -元気で老いない長寿のための食事法- 藤田 紘一郎/著	フォレスト出版	2014	498.5//	図書A
酒と食のときめき養生術 帯津 良一/著	春秋社	2015	498.5//	図書A
「幸せだった」といって死ぬために -100歳時代の食べ方・生き方-(ポプラ新書 143) 白澤 卓二/著	ポプラ社	2018	498.5//	図書A
正しく知れば体が変わる!栄養素の摂り方便利帳 中村 丁次/監修	PHP研究所	2017	498.5//	図書A
知識ゼロからのスーパーフード入門 柴田 真希/著	幻冬舎	2017	498.5//	図書A
作り置き野菜スープで老けない習慣 平野 敦之/著	青春出版社	2018	498.5//	図書A
糖尿病、肥満を解消おいしい!高カカオチョコ健康レシピ(主婦の友ヒットシリーズ) 栗原 毅/監修	主婦の友インフォス	2017	498.5//	図書A
長生きしたけりゃ肉は食べるな 若杉 友子/著	幻冬舎	2013	498.5//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
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	498.5//	図書A
ホントによく効く油の正しい選び方・使い方 -体質改善!病気になる!肌ツヤがよみがえる!- 守口 徹/監修	日本文芸社	2015	498.5//	図書A
名医がすすめる!老けない最強の食べ方 -肥満 生活習慣病 認知症を防ぐ-(楽LIFEヘルスシリーズ) 白澤 卓二/監修	笠倉出版社	2018	498.5//	図書A
なぜ「油」をかえると、長生きできるのか -摂り方・選び方すべてがわかる本-(知的生きかた文庫 ふ29-2) 藤田 紘一郎/著	三笠書房	2015	498.53//	図書A
”女40歳から体が若くなる食べ方 -「天然のビタミン」で体のすみずみまで“キラッ”と変わる!- 済陽 高德/著	三笠書房	2017	498.54//	図書A
健康診断書の読み方と改善法 -10日で変わる運動と食事法-(エイムック 2817) ＝ 出版社		2014	498.8//	図書A
中高年に効く!メンタル防衛術(文春新書 1183) 夏目 誠/著	文藝春秋	2018	498.8//	図書A
人間ドックへいこう -脳・肺・心臓・胃・大腸・前立腺・女性検診-(毎日ムック) MMJ/監修	毎日新聞社	2013	498.8//	図書A
エイジレス・リンパ -老けないカラダを作る- 片山 マイコ/著	主婦の友社	2016	595//	図書A
ねこ背を直せば、顔が若返る -宝田式新メソッド-(美ライフデザイン研究所。) 宝田 恭子/著	主婦の友社	2014	595//	図書A
グレイヘアという選択 -ムリせず自然に美しく- 主婦の友社/編	主婦の友社	2018	595.3//	図書A
いちばんわかるスキンケアの教科書 -健康な肌のための新常識-(講談社の実用BOOK) 高瀬 聡子/著	講談社	2014	595.5//	図書A
気になるパーツのスキンケア -2週間速効メソッド- 高瀬 聡子/著	宝島社	2017	595.5//	図書A
宝田恭子の老けない作法 -50才からの変化ときれいを楽しむ法則-(50代からの人生の羅針盤シリーズ) 宝田 恭子/著	主婦の友社	2010	595.5//	図書A
奇跡のシェフ -これを伝えなきゃ死ねません- 神尾 哲男/[著]	上毛新聞社事業局出版部	2016	596//	図書A
血管&脳が若返る!「水煮缶」簡単レシピ -おいしくて健康に効く72品!- 石原 新菜/監修	扶桑社	2018	596//	図書A
疲れた日のスープ 頑張る日のスープ -いつもの食材で作れる薬膳レシピ- 山田 奈美/著	文化学園文化出版局	2019	596//	図書A
3日で2キロやせるおいしい塩なしレシピ 吉田 麻子/著	KADOKAWA	2017	596//	図書A
やせる!老けない!チアシードレシピ -1日1スプーンきれいな人の新習慣-(Lady Bird Shogakukan Jitsuyo Series) 柳澤 英子/著	小学館	2015	596.3//	図書A
まいにちスムージー100 -簡単・おいしい・デトックス!- WOONIN/著	主婦の友社	2017	596.7//	図書A

館 名 : 大正

展示区分 : 展示別置A

展示区分変更日: 2020/09/01 ~ 2020/09/03

タイトル				
著 者 名	出版者	出版年	請求記号	
はつらつ! -恒子さん98歳、久子さん95歳楽しみのおすそ分け-				
笹本 恒子/著	清流出版	2013	740//	図書A
87歳と85歳の夫婦甘やかさない、ボケさせない				
神津 善行/著	幻冬舎	2019	772//	図書A
内海桂子九十歳アイアンボディの秘密				
内海 桂子/著	祥伝社	2013	779//	図書A
自重筋トレ+骨トレ -ボキッ、ぐったり、ふよふよしない体をつくる-				
比嘉 一雄/著	祥伝社	2017	780//	図書A
人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ -1日3分で健康寿命が伸びる!-				
坂詰 真二/著	山と溪谷社	2019	780//	図書A
図解百歳まで歩く -「1日1万歩」は迷信!?30年後も自力で座る・立つ・歩くには?-				
田中 尚喜/著	幻冬舎	2017	780//	図書A
中高年のスロトレ決定版 -1日15分で寝たきりを防止!-				
石井 直方/著	日東書院本社	2015	780//	図書A
骨を丈夫にする!きくち体操 -骨粗しょう症も怖くない!何歳からでも自分で骨を育てられる体操-(TJ MOOK)				
	宝島社	2013	781//	図書A
老けない体は柔らかい筋肉からつくられる -やっちはいけけないストレッチ-				
坂詰 真二/著	青春出版社	2016	781.4//	図書A
すごい90歳				
奥村 正子/著	ダイヤモンド社	2019	782//	図書A
< 随筆 >				
人生百年時代の「こころ」と「体」の整え方				
五木 寛之/著	PHP研究所	2018	Eイツキ//	図書A
九十歳。何がめでたい				
佐藤 愛子/著	小学館	2016	Eサトウ//	図書A
一〇三歳になってわかったこと -人生は一人でも面白い-				
篠田 桃紅/著	幻冬舎	2015	Eシノタ//	図書A
いつまでも若いと思うなよ(新潮新書 639)				
橋本 治/著	新潮社	2015	Eハシモ//	図書A
老人流				
村松 友視/著	河出書房新社	2019	Eムラマ//	図書A
よれよれ肉体百科				
群 ようこ/著	文藝春秋	2015	Eムレ//	図書A
100歳のほんとうの幸福				
吉沢 久子/著	PHP研究所	2018	Eヨシサ//	図書A