

書名	巻次	著者名	出版者	出版年
100歳まで元気に歩ける体づくり「75のコツ」		大江 隆史／監修	主婦と生活社	2013.12
認知症新時代		毎日新聞生活報道部／	毎日新聞出版	2015.1
あきらめない！認知症の予防と改善		神津 健一／著	ぶんぶん書房	2010.1
60歳からの脳トレもの忘れ、認知症にならない中学社会思い出しテスト		ど忘れ現象を防ぐ会／編	コスモ21	2014.6
いつもおおきん	平成25年度版	福井県若狭町／編	北星社	2014.3
アルツハイマーガイドブック		ジュッテ ロクヴィグ／著	オープンナレッジ	2007.3
寝たきりをなくす		佐渡／豊／著	家の光協会	1998.3
寝たきりにさせない家庭のリハビリ		隆島 研吾／編 著	日本放送出版協	2007.1
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	2016.4
脳トレ体操		野沢 秀雄／〔著〕	角川書店	2007.2
大丈夫！何とかあります 物忘れは改善できる		田沢 俊明／監修	主婦の友社	2016.2
認知症になった私が伝えたいこと		佐藤 雅彦／著	大月書店	2014.11
現場で使える認知症ケア便利帖		田中 元／著	翔泳社	2016.7
音楽療法（セラピー）でもうつ、認知症にさせない		河合 真／著	青蔦堂	2011.4
指ヨガで健康になる		竜村 修／著	河出書房新社	2014.11
アハ！体験		茂木 健一郎／監修	きこ書房	2006.1
転倒・骨折を防ぐ簡単！運動レシピ		武藤／芳照／監修	主婦の友社	2005.1
しあわせの授業		里村 良一／著	幻冬舎ルネッサンス	2012.12
シニア世代のための心も体もすっきり指親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす！		余暇問題研究所／著	ミネルヴァ書房	2000.1
50歳からの名著入門		斎藤 孝／著	海竜社	2014.2
大人の1分間脳トレ		米山 公啓／著	中経出版	2006.8
認知症予防のアクティビティ		矢富 直美／著	ひかりのくに	2006.7
脳を活性化する「笑い」の力		中島 英雄／著	小学館	2007.3
一生自分の足で歩こう！歩活のススメ		金村 卓／著	メトロポリタンプレス	2017.1
ほら、あれ！楽しい物忘れ・ど忘れ解消トレーニング		今井 弘雄／著	黎明書房	2012.4
娘になった妻、のぶ代へ		砂川 啓介／著	双葉社	2015.1

60歳からはじめられるゆっくりていねい英会話	杉本 正宣／著	秀和システム	2015.12
認知症なんでも相談室	三宅 貴夫／著	日本医療企画	2009.3
中高年から足腰力をつける本	石井 直方／監修	主婦と生活社	2007.11
ペコロスの母に会いに行く	岡野 雄一／著	西日本新聞社	2012.7
はじめての水彩スケッチ	伊東／啓一／著	広済堂出版	2005.5
50代からの老けない、太らない体の作	立花 竜司／著	朝日新聞出版	2016.1
60歳からの新しい川柳	杉山 昌善／著	有楽出版社	2006.7
不幸な認知症幸せな認知症	上田 諭／著	マガジンハウス	2014.11
まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防	朝田 隆／監修	講談社	2014.12
1分肩回しで病気をみるみる治す！	寺下 謙三／著	講談社	2010.5
50歳からはじめるハイキングの教科書	加藤 庸二／監修	滋慶出版／土屋書店	2012.6
あなたの認知症は40歳からわか	広川 慶裕／著	悟空出版	2014.11
「老筋力」トレーニング&ケアBOOK	久野 信彦／著	祥伝社	2012.4
認知症の人の心の中はどうなっているの	佐藤 眞一／著	光文社	2018.12
高田明和の40歳から「賢い脳」をつくる「脳トレ」ノート	高田／明和／著	講談社	2004.7
60歳からの楽しい俳句入門	鴫田 智哉／著	有楽出版社	2008.7
「認知症」がとまった！？	山本 朋史／著	朝日新聞出版	2016.7
いますぐできる！ボケにならない暮らしのテクニク	渡辺 登／著	有楽出版社	2006.11
今日からできる認知症予防の食事と生活	家庭栄養研究会／編	食べもの通信社	2017.9
今日からはじめるもの忘れを防ぐ方法6	米山 公啓／著	エクスナレッジ	2011.2
認知症対策の新常識	鈴木 宏幸／著	日東書院本社	2018.1
医師が発見した認知症バイバイ体操	浜崎 清利／著	東邦出版	2018.7
50歳からの健康読本		小学館	2005.4
その認知症ケアは大まちがい！	三好 春樹／著	講談社	2017.6
認知症カフェハンドブック	武地 一／編著 監訳	クリエイツかもがわ	2015.2
よくわかる認知症ケア	杉山 孝博／監修	主婦の友社	2012.8
大人のあやとり	野口 広／監修	主婦の友社	2008.1
いのちの体操	菊池 和子／著	宝島社	2013.1
60歳からはじめる1日10分健康法つまりく・転ぶで寝たきりにならない体幹	周東 寛／著	コスモ21	2013.12
もの忘れを防ぐ記憶力を伸ばす	夏谷／隆治／著	三修社	2005.9
認知症これだけ知れば怖くない	鈴木 ゆめ／著	有楽出版社	2013.4
介護予防のための健康トレーニング	久野／譜也／編	成美堂出版	2006.4
「きくち体操」CDブック	菊池 和子／著	青春出版社	2012.5

60歳からの初めての世界個人旅行のコ	松本／正路／著	築地書館	2006.4
60歳からの料理事始め	江上／栄子／監修	主婦と生活社	2005.1
みつえばあちゃんとボク	岡野 雄一／著	西日本新聞社	2015.12
パジャまくら体操	岡田 麻紀／著	講談社	2014.6
60歳からの脳トレもの忘れ、認知症にならない思い出しテスト	ど忘れ現象を防ぐ会／ 編	コスモ21	2014.2
ボケないための手遊び・指遊び	今井 弘雄／著	PHP研究所	2006.6
ペコロスの母の忘れもの	岡野 雄一／著	朝日新聞出版	2018.1
座ってできる！シニアヨガ	山田 いずみ／著	講談社	2016.3
認知症の私からあなたへ	佐藤 雅彦／著	大月書店	2016.5
60歳からの筋活ごはん	荒木 厚／監修	女子栄養大学出 版部	2018.9
60歳からのマジック入門	麦谷 真里／著	東京堂出版	2011.9
ペコロスの母の玉手箱	岡野 雄一／著	朝日新聞出版	2014.1
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	2017.8
1日10分で絵はがきがうまく描ける色鉛筆ドリル	稲月 ちほ／著	講談社	2010.3
認知症の人がスッと落ち着く言葉かけ	右馬埜 節子／著	講談社	2016.3
なまけエクササイズ	加瀬 玲子／著	Voicing	2010.5
1,2分でできるシニアの手・足・指体操	斎藤 道雄／著	黎明書房	2019.3
ひざ・腰・肩がラクになる！かんたん体	林 泰史／監修	日本放送出版協	2007.12
認知症を防ぐ「思い出し」トレーニング	河野 和彦／監修	宝島社	2014.11
100歳まで歩こう	黒田／恵美子／著	リヨン社	2005.1
ぼけの予防	須貝／佑一／著	岩波書店	2005.5
脳を鍛えるNEWブレイン・パズル	おまけたらふく舎／イ ラスト	主婦の友社	2006.9
初めての俳句の作り方	石／寒太／著	成美堂出版	2005.1
健脳体操	長野 茂／著	河出書房新社	2007.6
きくち体操	菊池 和子／著	いきいき株式会 社出版局	2013.2
やわらか頭をつくる脳活性あやとり	有木 昭久／著	ブティック社	2008.6
手順式1日10分で絵がうまくなる水彩画ドリル	吉沢 深雪／著	講談社	2006.1
ボケてたまるか！	山本 朋史／著	朝日新聞出版	2014.12
これが正しいラジオ体操	多胡 肇／講師	NHK出版	2013.2
ペコロスの母の贈り物	岡野 雄一／著	朝日新聞出版	2016.1
50歳から始める英語	清涼院 流水／著	幻冬舎	2019.3

60歳からの脳トレもの忘れ、認知症にならない昭和思い出しテスト	ど忘れ現象を防ぐ会／編	コスモ21	2014.6
中高年のための「体を動かす」簡単運動メニュー	松葉 育郎／監修	主婦の友社	2008.4
ボケない頭をつくる60秒活脳体操	篠原／菊紀／著	法研	2006.4
認知症をよせつけない60歳からの脳革	加藤 俊徳／著	大和書房	2016.1
ようこそ、認知症カフェへ	武地 一／著	ミネルヴァ書房	2017.5
ボケた身になってみやしゃんせ	藤下／安子／著	銀の鈴社	2004.1
認知症と共に輝く日々をめざして	新井 平伊／著	飛鳥新社	2014.7
ボケない脳をつくる	篠原／菊紀／著	集英社	2005.12
いつもおおきん	福井県若狭町／編	北星社	2011.3
記憶が消えていく	一関／開治／著	二見書房	2005.1
寝たきりを防ぐ！ロコモ体操	中村 耕三／監修	日本放送出版協	2010.1
中高年からのらくらく筋トレ	久野／譜也／監修	主婦の友社	2003.5
医者がすすめる「演歌療法」	周東 寛／著	コスモトゥーワ	2011.12
ボケないレッスン	多田／千尋／著	晶文社出版	2000.11
入門落語の楽しみ方	柳家／小団治／編著	PHP研究所	2005.1