



# 自分らしく100歳まで生きるために

介護予防やACP（人生会議）に関連した本を紹介します



書名	著者名	出版社	出版年	分類
100歳まで元気に生きる				
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研究所	2017.6	498.3
命の限り、笑って生きたい、	瀬戸内 寂聴／著	光文社	2018.11	914.6
老いかた道場	早川 一光／[著]	角川書店	2005.2	367.7
樹木希林120の遺言	樹木 希林／著	宝島社	2019.2	778.21
還暦着物日記	群 ようこ／著	文藝春秋	2019.1	593.8
暮らしをつむぐ	坂井 より子／著	技術評論社	2017.1	590.4
心に折り合いをつけてうまいことやる習慣	中村 恒子／著	すばる舎	2018.6	159
50歳すぎたら、「まあ、いいか」「それがどうした」「人それぞれ」でいこう	弘兼 憲史／著	幻冬舎	2018.8	159.79
50過ぎたら、ものは引き算、心は足し算	沖 幸子／著	祥伝社	2017.11	590
最後の読書	津野 海太郎／著	新潮社	2018.11	019.04
自然を生きる、自分を生きる	柳生 博／著	河出書房新社	2019.2	914.6
シルバー川柳	みやぎシルバーネット ／編	河出書房新社	2018.9	911.467
80歳のマザーグース	桐島 洋子／著	主婦と生活社	2019.1	914.6
100歳のほんとうの幸福	吉沢 久子／著	PHP研究所	2018.3	914.6
103歳。どこを向いても年下ばかり	笹本 恒子／著	PHP研究所	2017.11	740.21
百まで生きる覚悟	春日 キスヨ／著	光文社	2018.11	367.7
玲子さんののんびり老い支度	西村 玲子／著	主婦の友社	2018.7	590.4
介護予防にこの一冊				
足腰にすごくいい!口コモ体操	中村 耕三／著	PHP研究所	2011.9	493.6
健康長寿は「飲みこみ力」で決まる!	浦長瀬 昌宏／著	メイツ出版	2015.11	493.73
骨粗鬆症をらくらく予防・改善する100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	2009.7	493.6
白澤教授が贈る100歳まで健康に生きるための111の話	白澤 卓二／著	毎日新聞出版	2015.6	498.38
100歳まで歩ける足腰をつくる!	大谷内 輝夫／著	マキノ出版	2018.4	494.77
100歳まで元気でいるためのパパッと簡単!作りおき	村上 祥子／著	PHP研究所	2017.3	596
100歳まで元気でいるための歩き方&杖の使い方	西野 英行／著	翔泳社	2017.9	493.185
ボケないのは、どっち?	米山 公啓／著	泰文堂	2015.11	493.758

書名	著者名	出版社	出版年	分類
<b>自分と家族の医療終活</b>				
アクティブ・エンディング	金子 稚子／著	河出書房新社	2015.10	367.7
あとあとモメない「終活」はどっち?	高橋 佳良子／著	すばる舎	2017.3	367.7
家で死んでもいいんだよ	川上 嘉明／著	法研	2018.11	490.15
おひとりさまでも最期まで在宅	中澤 まゆみ／著	築地書館	2016.7	498
おひとりさまの介護はじめ55話	中澤 まゆみ／著	築地書館	2017.2	369.26
介護施設で死ぬということ	高口 光子／著	講談社	2016.11	369.263
家族を家で看取る本	村松 静子／監修	主婦の友社	2018.2	498
最期まで自分らしく生きるためにできること	ホスピスケア研究会／ 監修	河出書房新社	2014.2	494.5
在宅医療をはじめよう!	永井 康德／著	南山堂	2016.4	498
「自主逝」のすすめ	村松 静子／著	海竜社	2018.12	498
自分らしく生きる「老後の終活術」	保坂 隆／著	PHP研究所	2016.2	367.7
「終活」としての在宅医療	太田 秀樹／著	かもがわ出版	2017.3	498
終活のリアル	ら・し・さ／著	金融財政事情研究会	2015.3	367.7
人生の最期を医者任せにするのはやめなさい	小野寺 時夫／著	PHP研究所	2016.8	494.5
大切な人を看取る作法	大津 秀一／著	大和書房	2014.10	490.14
旅立ちのデザイン帖	ライフデザインセン ター／編著	亜紀書房	2016.9	367.7
終の選択	田中 美穂／著	勁草書房	2017.12	490.15
なんとめでたいご臨終	小笠原 文雄／著	小学館	2017.6	498
認知症を堂々と生きる	宮本 礼子／著	中央公論新社	2018.5	493.758
病院でも家でも満足して大往生する101の コ ツ	長尾 和宏／著	朝日新聞出版	2014.7	490.15
<b>絵本もどうぞ</b>				
おじいちゃんがおばけになったわけ	キム・フォップス・ オーカソン／文	あすなる書房	2005.6	E
このあとどうしちゃう	ヨシタケ シンスケ／著	ブロンズ新社	2016.4	E
「さようなら」っていわせて	ジム ボウルディン／著	大修館書店	1997.3	114.2
さよならのじゅんび	中山 成子／絵	少年写真新聞社	2019.1	E



図書館は、みなさんの  
**健康いきいき生活**  
を応援します!

人生100年 学ぶ幸せ「幸齢社会」

☞健康情報・がん情報・闘病記コーナー  
セカンドステージ応援コーナー☞

