

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

所蔵：北海道立図書館（江別市文京台東町41）

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
1	もう、悩まない!パソコン快適ワザ100	造事務所 編	PHP研究所	2011.11	007.6 MO	1111486260
2	ここが知りたい!デジタル遺品	古田/雄介 著	技術評論社	2017.8	007.609 KO	1112174055
3	大人も楽しい博物館に行こう		昭文社	2018.6	069.021 O	1112243363
4	日本人はどう死ぬべきか?	養老/孟司 著	日経BP社	2014.12	114.2 NI	1111785752
5	第二の人生の心理学	高橋/恵子 著	金子書房	2011.11	143.7 D	1110924451
6	生きていくあなたへ	日野原/重明 著	幻冬舎	2017.9	159 I	1112185465
7	科学者が解く「老人」のウソ	武田/邦彦 著	産経新聞出版	2018.4	159 KA	1112232523
8	あたりまえだけどなかなかできない60歳からのルール	古川/裕倫 著	明日香出版社	2018.1	159.79 A	1112215098
9	50歳からはじまる、あたらしい暮らし	広瀬/裕子 著	PHP研究所	2015.12	159.79 G	1111923528
10	100歳「元気生活」のススメ	日野原/重明 著	祥伝社	2004.12	159.79 HY	1110516422
11	老年を愉しむ10の発見	ヴィルヘルム・シュミット 著	三笠書房	2017.10	159.79 R	1112193329
12	死ぬまでに行きたい!世界の絶景 日本編	詩歩 著	三才ブックス	2014.7	290.93 SH	1111731434
13	現代湯治全国泉質別温泉ガイド	日本温泉科学会 監修	淡交社	2019.3	291.093 G	1112408958
14	安心・安全な老後生活のためのおひとり様おふたり様成年 後見制度活用のススメ	東向/勲 著	同友館	2017.12	324.65 A	1112200488
15	自分でする相続放棄	碓井/孝介 著	日本加除出版	2017.5	324.7 J	1112157308

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
16	わかりやすい遺言書の書き方	大竹/夏夫 著	週刊住宅新聞社	2016.6	324.77 W	1111992143
17	挑戦しよう!定年・シニア起業	岩本/弘 著	カナリアコミュニケーションズ	2015.1	335 C	1111798375
18	誰とでも15分以上ホントに!会話がとぎれない!話し方50のルール	野口/敏 著	すばる舎	2018.9	361.454 D	1112270846
19	話し方の「加齢臭」	福田/健 著	プレジデント社	2018.4	361.454 HA	1112232978
20	Q&A高齢社会の消費者トラブル	石戸谷/豊 編著	日本加除出版	2014.9	365 KY	1111760979
21	あなたの空き家問題	上田/真一 著	日本経済新聞出版社	2015.10	365.3 A	1111905616
22	老楽暮らし入門	沢部/ひとみ 著	明石書店	2010.5	365.3 O	1110588959
23	おひとりさまの終の住みか	中澤/まゆみ 著	築地書館	2015.2	365.3 O	1111809149
24	老後をリッチにする家じまい	長谷川/裕雅 著	イースト・プレス	2017.10	365.3 R	1112189954
25	60代の生き方・働き方	阿部/絢子 著	大和書房	2015.7	366.28 R	1111878847
26	58歳からのハローワーク200%活用術	日向/咲嗣 著	朝日新聞出版	2018.3	366.29 G	1112255078
27	55歳からのリアル仕事ガイド	松本/すみ子 監修	朝日新聞出版	2018.9	366.29 G	1112261613
28	働けるうちは働きたい人のためのキャリアの教科書	木村/勝 著	朝日新聞出版	2017.5	366.29 HA	1112168693
29	最高齢プロフェッショナルの条件	徳間書店取材班 著	徳間書店	2012.9	366.29 SA	1111164917
30	定年後の経済学	橘木/俊詔 著	PHP研究所	2019.1	366.46 TE	1112389307
31	ちょこっとずぼら老後は楽しい!	保坂/隆 著	海竜社	2018.9	367.7 C	1112270879

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
32	ちょっと早めの老い支度	岸本/葉子 著	オレンジページ	2015. 4	367. 7 C	1111814792
33	100のチャートで見る人生100年時代、「幸せな老後」を自分でデザインするためのデータブック	大石/佳能子 [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2019. 1	367. 7 HY	1112398928
34	自分の終い方	高橋/寛美 著	総合法令出版	2018. 3	367. 7 J	1112229032
35	老いも孤独も踏み越えて	吉永/みち子 著	主婦の友社	2011. 4	367. 7 0	1110451596
36	おひとりシニアのよろず人生相談	樋口/恵子 著	主婦の友社	2014. 2	367. 7 0	1111590913
37	老いの話題事典	中野/展子 著	東京堂出版	2014. 7	367. 7 0	1111733711
38	お金をかけずに老後を楽しむ贅沢な節約生活	保坂/隆 著	朝日新聞出版	2015. 8	367. 7 0	1111889182
39	おひとりさまの「シニア金融」	岡内/幸策 著	日本経済新聞出版社	2018. 4	367. 7 0	1112239437
40	60歳からしておきたいこと	坂東/眞理子 著	世界文化社	2014. 2	367. 7 R	1111752745
41	老年的超越	ラーシュ・トーンスタム 著	晃洋書房	2017. 1	367. 7 R	1112115785
42	おひとりさまの最期	上野/千鶴子 著	朝日新聞出版	2015. 11	367. 75 0	1111910228
43	人は必ず老いる。その時誰がケアするのか	本田/徹 著	KADOKAWA	2014. 9	368. 2 HI	1111757025
44	複合介護	成田/光江 著	創英社	2018. 5	369 F	1112242860
45	シニアが拓く未来	人材支援機構 監修	美巧社	2014. 10	369. 14 SH	1112220817
46	安心して納得できる老後の住まい・施設の選び方	田中/元 著	自由国民社	2016. 5	369. 26 A	1111979389
47	新しい回想レクリエーション「人生紙芝居」	奥田/真美 著	講談社	2017. 11	369. 26 A	1112198575

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
48	地域で支える認知症	吉田/輝美 編著	ぎょうせい	2016. 9	369. 26 C	1112072424
49	どこで、誰と、どう暮らす?	近山/恵子 著	彩流社	2018. 5	369. 26 D	1112239452
50	転ばないからだづくり	川崎/美織 著	関西看護出版	2008. 12	369. 26 KO	1110760574
51	これで安心!入院・介護のお金	畠中/雅子 著	技術評論社	2018. 4	369. 26 KO	1112236557
52	後悔しない介護サービスの選び方<10のポイント>	田中/元 著	ぱる出版	2019. 3	369. 26 KO	1112402092
53	リハビリおりがみ	丹羽/允子 著	誠文堂新光社	2014. 10	369. 26 R	1111761035
54	シニアのための座ってできる健康体操30&支援のヒント10	斎藤/道雄 著	黎明書房	2011. 7	369. 26 SH	1110441258
55	あんしん介護アドバイス	サッシャ・カー 著	中央法規出版	2008. 1	369. 261 A	1110709829
56	母がおカネをかくします。	吉川/浩 編	小学館	2015. 10	369. 261 HA	1111907836
57	介護ヘルパーにたのめること、たのめないこと。	松川/竜也 監修	ユーキャン学び出版部	2016. 9	369. 261 KA	1112075237
58	高齢者の介護と働き方	松山/普一 著	三菱経済研究所	2014. 3	369. 261 KO	1111694996
59	リアリズムの老後	きたじま/ちよこ 著	かもがわ出版	2017. 4	369. 261 R	1112138407
60	北欧のノーマライゼーション	田中/一正 文	TOTO出版	2008. 9	369. 263 HO	1110709456
61	椅子に腰かけたままでできるシニアのための脳トレ体操&ストレッチ体操	斎藤/道雄 著	黎明書房	2015. 7	369. 263 I	1111878896
62	高齢者が喜ぶ!簡単手作りアイデア12か月	高橋/紀子 監修	学研パブリッシング	2015. 8	369. 263 KO	1111880900
63	目の不自由な人も耳の不自由な人もいっしょに楽しめるかんたん体操25	斎藤/道雄 著	黎明書房	2016. 7	369. 263 ME	1111980759

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
64	シニア学びの群像	木下/康仁 著	弘文堂	2018. 2	379. 47 SH	1112224496
65	100歳まで自分の足で歩けるひざ年齢若返りメソッド	磐田/振一郎 著	辰巳出版	2018. 12	494. 77 HY	1112389786
66	図解中高年の「ひざ」の痛み	大森/豪 著	保健同人社	2007. 10	494. 77 Z	1110691555
67	匂いのエイジングケア	五味/常明 指導	有楽出版社	2012. 7	494. 8 NI	1111209084
68	尿トレ	山西/友典 医療監修	方丈社	2018. 10	494. 95 NY	1112261779
69	実例でよくわかる!目の病気	NHK「チョイス@病気になったとき」番組制作班 編	主婦と生活社	2016. 1	496. 3 J	1111932388
70	図解白内障と緑内障の正しい知識と最新治療	戸張/幾生 監修	日東書院本社	2015. 11	496. 35 Z	1111910442
71	耳トレ!	中川/雅文 著	エクスナレッジ	2011. 10	496. 6 MI	1110903372
72	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 O	1111984389
73	長生きするのはどっち?	秋津/壽男 著	あさ出版	2014. 10	498. 3 NA	1111795462
74	新釈養生訓	貝原/益軒 著	PHP研究所	2014. 6	498. 3 SH	1111955017
75	「年寄り半日仕事」のすすめ	三浦/雄一郎 著	廣済堂出版	2014. 1	498. 3 TO	1111582092
76	入浴の事典	阿岸/祐幸 編	東京堂出版	2013. 6	498. 37 NY	1111490338
77	長生きの新常識大事典	白澤/卓二 監修	洋泉社	2015. 4	498. 38 NA	1111884431
78	ボケない100歳2309人がやっていること	白澤/卓二 著	アスコム	2011. 7	498. 39 B	1110953815
79	いっしょに食べよう	川口/美喜子 著	木星舎	2018. 2	498. 59 I	1112224769

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
80	健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事	成田/美紀 監修	池田書店	2018. 5	498. 59 KE	1112244197
81	老化速度を遅らせる「適齢食」	熊谷/修 著	世界文化社	2007. 9	498. 59 R	1110632906
82	老後と介護を劇的に変える食事術	川口/美喜子 著	晶文社	2018. 1	498. 59 R	1112224751
83	99%後悔しない65歳からのリフォーム&家づくり	小川/千賀子 著	日本文芸社	2016. 6	527 KY	1111967616
84	シニアよ、インターネットでつながろう!	牧/壮 著	カナリアコミュニケーションズ	2018. 12	547. 48 SH	1112373764
85	どっちがお得?定年後のお金	畠中/雅子 著	高橋書店	2015. 6	591 D	1111874267
86	老後貧乏は避けられる	大江/英樹 著	文化学園文化出版局	2015. 3	591 R	1111875033
87	96歳の大学生	歌川/豊国 著	PHP研究所	2000. 2	721. 9 KY	1106011024
88	60歳からのマジック入門	麦谷/眞里 著	東京堂出版	2011. 9	779. 3 R	1110958608
89	じいじとばあばのためのあそび図鑑	エガリテ大手前 監修	ベースボール・マガジン社	2013. 7	781. 9 J	1111496186
90	潜り人、92歳。	大崎/映晋 著	新人物往来社	2012. 5	785. 28 O	1111184360
91	最後まで、あるがまま行く	日野原/重明 著	朝日新聞出版	2018. 3	914. 6 HI	1112387483
92	ヨーコさんの“言葉”	佐野/洋子 文	講談社	2015. 8	914. 6 SA	1112118250
93	桃紅一〇五歳好きなものと生きる	篠田/桃紅 著	世界文化社	2017. 11	914. 6 SH	1112387749
94	窓から逃げた100歳老人	ヨナス・ヨナソン 著	西村書店	2014. 7	949. 83 JON	1111715767
95	「デジタル遺品」が危ない	萩原/栄幸 著	ポプラ社	2015. 10	S007. 609 D	1111906721

人生100年時代(高齢者向けブックリスト)

No	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料ID
96	話が長くなるお年寄りには理由(わけ)がある	増井/幸恵 著	PHP研究所	2014. 9	S143. 7 HA	1111758502
97	生と死のことば	川合/康三 著	岩波書店	2017. 10	S159. 89 SE	1112187719
98	定年後	楠木/新 著	中央公論新社	2017. 4	S367. 7 TE	1112139744
99	定年準備	楠木/新 著	中央公論新社	2018. 5	S367. 7 TE	1112234594
100	定年前	大江/英樹 著	朝日新聞出版	2019. 1	S367. 7 TE	1112374853