

アンチエイジングについて

アンチエイジングとは、年齢に添って老化する原因を抑制して、身体機能の衰えを予防・改善することを意味します。

いつまでも若くいたいという願いは、誰でもが持っています。若々しく健康的に過ごすため、何をしたらいいのか、何に注意したらよいのか、どんなことを意識すべきか、また、見た目だけではなく 10 年先の健康をつくるためには、どうしたらよいかなどについて書かれた本を紹介します。

◇分野

← 基礎医学 491、衛生学・公衆衛生・予防医学 498

アンチエイジングのための習慣

タイトル・著者・出版者・出版年	場所	請求記号	資料番号
『若いと言われる人があたりまえにやっている 16 の老けない習慣』 満尾正／著 主婦の友社 2016 ＊「食事」、「運動」、「睡眠」、「心の持ち方」という 4 つの柱に基づき、実践してほしい正しい習慣について記載されています。	開架	491.3 ミ	012884490
『習慣力で若返る！』 日比野佐和子／著 世界文化社 2016 ＊いつまでも健康で若々しく過ごせるように、悪習慣を断ち切り、一生続けられる生活習慣を身につける＝“習慣力を鍛える” ことについて記載されています（女性向け）。	開架	498.3 ビ	012917282
『いつまでも「若い脳と体」の習慣術』 大島清／著 新講社 2008 ＊「歩くこと」「噛むこと」に特化した習慣について記載されています。	開架	498.3 材	012591236
『いくつになっても年をとらない新・9 つの習慣』（扶桑社新書）吉川 敏一／著 扶桑社 2016	開架	S491.3 ヨ	012886818
『「コロナ老け知らず」女医の美肌習慣』 石井美夏／著 双葉社 2022	開架	595.5 イ	013147129
『寿命は 30 年延びる（長寿遺伝子を鍛えれば、みるみる若返るシンプル習慣術）』（幻冬舎新書）白澤卓二／著 幻冬舎 2012	開架	S491.35 ヨ	012757225

血管、ホルモンなどに特化したアンチエイジング

『 60代からの最高の体調 （ミネラル・ホルモンで「若い体」を手に入れる）』 ミネラル・ホルモンで「若い体」を手に入れる 平澤精一／著 アスコム 2022	開架	498.3 ヒラ	013137518
『 見た目が20歳若返る！血管健康法 』 伊賀瀬道也／著 仁パブリッシング 2014 ＊「みため」年齢と「血管」年齢との間には相関関係があり、血管を健康に保っていくことが、顔の若々しさを保つうえで重要である。血管年齢を若返らすための食事法、運動などについて記載されています。	開架	498.3 カ	012837464
『 あなたの体にも20代の血管が戻ってくる! （「突然死」を防ぐ!40歳からの動脈アンチエイジング、怖い悪玉物質ホモシステインを消す!）』 池谷敏郎／著 日東書院本社 2014	開架	498.3 ナ	012826244
『 ホルモンを活かせば、一生老化しない 』 根来秀行／著 PHP 研究所 2014 ＊健康、若返りを左右するホルモンを活性化させる方法について記載されています。	開架	491.3 ナ	012845228
『 老化を抑える、抗酸化力 』 吉川敏一／著 土屋書店 2008 ＊「活性酸素」は、細胞を酸化し、体をサビつかせる老化の元凶であります。抗酸化を高め老化を防ぐ生活スタイルについて記載されています。	第1	491.3 ヨ	012581484

その他のアンチエイジング

『 男こそアンチエイジング! 』 伊藤和弘／著 日経 BP 社 2015 ＊現代の日本では、アンチエイジングへの意識が高いのは女性であるが、無頓着な男性こそ意識を高め、健康長寿への取り組みが必要であり、その方法などについて記載されています。	開架	491.3 ハ	012882346
『 老けない人が食べているもの 』 工藤あき／著 アスコム 2022	開架	498.5 ク	013145537

※詳しいことは、カウンターでお尋ねください。