

認知症予防におすすめ図書館利用術 —フレッシュ脳の保ち方

結城 俊也 著 A5・180頁 定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2639-6 2017年1月刊行

●リハビリテーションの第一線で認知症予防に腐心してきた専門家が、認知症の基礎知識から予防までを解説する書です。家から図書館までのウォーキング、本選び、読書など図書館を利用した実践的な予防法がわかります。

●病院、保健センターに比べ足を運びやすいというメリットに着目した著者が、実際に図書館で行った《ライブラリハビリ活動(認知症予防、ロコモ、転倒予防活動など)》の事例を紹介しています。

認知症予防講座：鶴ヶ島市立中央図書館
ロコモシンドローム(ロコモ)予防講座：鳥取県立図書館
転倒予防講座：埼玉県立久喜図書館 など

4 読書で育脳(イクノウ)しませんか ～知的好奇心に貪欲であれ～

■読書は認知症予防に有益！？

みなさんは月に何冊くらいの本を読むでしょうか？活字離れが叫ばれて久しいですが、読書経験が私たちの精神世界を豊かにしてくれることは間違いないでしょう。最近、この読書が認知症予防に有益であるとの見解が指摘されるようになりました。そこで最近の研究をひとつ紹介しましょう。

厚生労働省によると、2025年には認知症の人は700万人に達すると推計されています。また認知症予備軍まで含めると1,000万人になるとの見方もあります。これらの数字は、誰もが認知症とは無縁ではられない社会が迫っていることを意味しています。(中略)

～世の中には多くの認知症予防の本がありますが、本書では図書館を利用して認知症を予防していくことを提案します。ではなぜ図書館なのでしょう。ひとつには知的好奇心を刺激する様々なジャンルの本が図書館にはあるという点があげられます。「はじめに」より抜粋

内容 見本

しっかりした部分と抜け落ちている部分が混在した状態、そして感情のコントロールがうまくいかなくなり怒ったりする感情失禁が目立ちます。これは、脳梗塞などの再発を繰り返すたびに認知機能悪化するという特徴があります。よっていかにしていくかが重要になります。



【目次】

はじめに

第1章 知っておこう！認知症の基礎知識

第2章 やってみよう！図書館で認知症予防

1. ちょい早歩きで図書館へ
～認知症予防のきめ手は早歩き！！～
2. ちょっと寄り道・筋力トレーニング
～筋トレがうつに効く！？～
3. 本探して脳力アップ
～覚えて探してワーキングメモリを鍛えよう～
4. 読書で育脳(イクノウ)しませんか
～知的好奇心に貪欲であれ～
5. ランチタイムは図書館で
～作って食べて認知症予防～
6. 読み聞かせが効果あり！？
～カルノタウルスが脳内を闊歩する～
7. 図書館イベントで元脳
～人との交流は脳のごちそうです～

第3章 読んでみよう！五感に響く児童文学

1. 五感を使って楽しく読書
2. 五感に響く児童文学50選

第4章 活動報告 図書館で‘ライブラリハビリ活動’

1. ‘ライブラリハビリ活動’とは何か
2. 図書館で認知症予防講座
3. 図書館でロコモ予防講座
4. 図書館ロビーで転倒予防講座
5. 今後の活動

参考資料

著者プロフィール 結城 俊也

23年間にわたり千葉中央メディカルセンターに勤務。現在、都内の障害者施設に勤務しながら、図書館等において医療健康講座を開催している。医療福祉学博士、専門理学療法士(神経)、介護支援専門員、日本認知症予防学会員。

2016.12

お問い合わせは… 日外アソシエーツ 営業局

TEL.03-3763-5241(代) FAX.03-3764-0845

〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 <http://www.nichigai.co.jp/>

■貴店名

注文書

認知症予防におすすめ図書館利用術
—フレッシュ脳の保ち方

定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2639-6

冊



9784816926396