

# 認知症予防におすすめ図書館利用術 2

## 読書・朗読は脳のトレーニング

結城 俊也・好本 恵 著

A5・210頁 定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2724-9 2018年6月刊行

読書・朗読は脳のトレーニング。本はダンベル。図書館は脳のトレーニングジム

- リハビリのプロと読むプロであるアナウンサーが、認知症予防のための読書・朗読に着目し、最新のエビデンス(科学的根拠)に基づいてそのメカニズム・実践方法を解説・提案します。『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』(2017.1刊)に続く好評シリーズ第2弾。
- ウォーキングして図書館へ行き、そこにある様々な本をイメージ豊かに声を出して読むことで“知らず知らずのうちに認知症予防”につながります。
- 朗読する際の実例を聴けるサイトも用意。

### 【著者プロフィール】

**結城 俊也** ゆうき・としや 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。専門理学療法士(神経)、介護支援専門員、博士(医療福祉学)。著書に『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』(日外アソシエーツ、2017)、『リアル脳卒中 患者200人の生の声』(日外アソシエーツ、2018)などがある。

**好本 恵** よしもと・めぐみ 元NHKアナウンサー。十文字学園女子大学人間生活学部文芸文化学科教授。NHK文化センター講師。「きょうの料理」「すくすく赤ちゃん」「NHK俳壇」「TVシンポジウム」「100分de名著」などを担当する。健康をテーマにしたシンポジウム、式典やコンサートなどの司会、ナレーターを務めることも多い。著書に『話しことばの花束』(リヨン社・2007年)などがある。

### 【目次】

はじめに 結城 俊也  
この本を読み進めるみなさまへ 好本 恵

第I部 図書館利用術—朗読は脳のトレーニング

第1章 読書で鍛えるワーキングメモリ  
読書は認知症予防に有益!? / 認知症が進むと体験そのものが消えてしまう! / ワーキングメモリを鍛える6つの読み方…  
コラム1 記憶と読書体験

第2章 朗読で脳をフル活用  
読み聞かせ活動の効果 / 音読と黙読の脳活動 / 朗読や読み聞かせは社会的認知機能を育む / 朗読による呼吸・嚥下機能への影響…  
コラム2 発声とリハビリ

第3章 オノマトペを楽しもう  
脳を刺激するオノマトペ / 独特のオノマトペを楽しもう…  
コラム3 オノマトペの秘めたパワー

第4章 朗読のための準備運動  
腹式呼吸 / 顔面の運動 / 舌の運動 / 股関節の運動 / 膝関節の運動 / 大腿部の筋力トレーニング / 下腿部の筋力トレーニング…

第5章 朗読を楽しむ  
朗読とはなにか~内容が伝わる読み / 自分だけの書き込み原稿を作ろう / 間(ポーズ)が決め手 / お手本は話し言葉にある…  
エッセイ1 読み聞かせの魅力 / エッセイ2 昔話を語る

第6章 活動報告  
十文字学園女子大学公開授業 / 続・図書館で「ライブラリハビリ活動」…

第II部 認知症を予防しよう  
今後も増える認知症 / 認知症の症状—中核症状と行動・心理症状 / 認知症の原因疾患 / 認知症の前段階「軽度認知障害」 / 生活習慣病は認知症の危険信号 / 運動で認知症予防 / 知的活動で認知症予防 / 社会交流で認知症予防 / 「フレイル予防」は図書館で!…

参考文献 〈付録〉 外郎売

2018.6

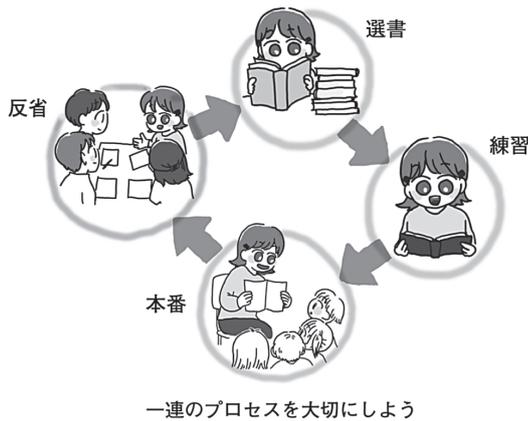
お問い合わせは… **日外アソシエーツ 営業局**

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2 読書・朗読は脳のトレーニング 定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2724-9		9784816927249
		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		9784816926396

参加の二重の効果が期待できるということなのです。今からでも遅くはありません。読書習慣をつける、読み聞かせや朗読の会に参加するなどして認知症を予防しましょう。



## 2. 音読と黙読の脳活動

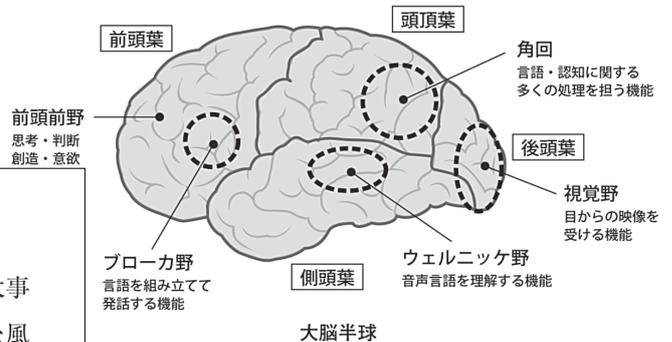
通常の読書は声を出さずに読む黙読が主流です。これに対して朗読や読み聞かせなどは、声に出して読むので音読ということになります。では両者の脳活動はどこが違うのでしょうか。

黙読の場合、まず文字を読むわけですから、視覚情報の処理に関わる後頭葉という脳の後方部分が左右とも働きます。ま

頭頂葉の外側面にある角回という場所も活性化されます。この部位は言語や認知などに関連する多くの処理に関わっていると考えられています。そして左側頭葉の聴覚領域にも活動性が認められます。声を出さなくてもこの場所が働くのは、こころの中で声を出して読んでいるからです。その他にも両側の前頭葉が働きます。

一方、音読の場合はどうでしょうか。黙読同様にまず文字を読むわけですから、視覚情報の処理に関わる後頭葉が左右とも活性化します。また自分で発した声を聞くために、左右の側頭葉聴覚領域も活性化します。さらには音声言語を理解する役割を担う側頭葉のウェルニッケ野という部位にも活動がみられます。また発話の言語処理に関わるブローカ野を含む左右の前頭前野が活性化することが知られています。

このように音読は、黙読と比べてより多くの脳活動が認めら



## 13. 朗読を楽しもう

よい朗読表現をしたいと願うなら、よい耳を持つことも大事だといいます。お手本である日常の生きた話し言葉はどんな風なのか、人の話をじっくり聞き人間観察をするのもよいでしょう。また、CDや舞台で朗読、音楽、演劇、落語などを聞くのも役に立ちます。能・狂言・歌舞伎などの古典芸能を鑑賞することも楽しい勉強です。

さらに、自分の朗読を録音して聞いてみると、良いところや弱点があるので、恥ずかしがらずに繰り返し録音してみることをお勧めしたいと思います。私は、ICレコーダーや携帯電話の録音機能を使って録音するようにしています。放送や舞台で何度朗読に挑戦しても、毎回必ず反省点があります。「なぜもっと間を取れなかったのか。あの段落はもっと高い音で入るべきだった。あの音はあいまいだった」などと思います。どうやら、すぐに上達するものではなさそうです。しかし、作者の意図をできるだけ忠実に解釈して、作品の世界を聞き手に届けたいと思って練習を重ねれば、いつかきっとよい朗読者になれるように思います。この奥深さが朗読の魅力なのでしょう。

さて、いよいよ人に聴いていただくときに大事なことは集中力です。間違えずにうまく読もうという気負いや邪念を取り除き、無心に作品に身をゆだねて読むと集中できます。逆に、一瞬でも迷ったり、読み間違えたことを気にすると集中力が途切れます。本当に人間の声は正直で、心の動揺がすぐ声に

### ■既刊■

## 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 2017.1刊

### ■関連書■

## リアル脳卒中 患者200人の生の声

結城 俊也 著

四六判・320頁 定価(本体2,700円+税)  
ISBN978-4-8169-2708-9 2018.3刊

## リハビリのプロがすすめる 健康寿命を延ばす1000冊

結城 俊也・坂本 宗樹・鈴木 光司・二宮 秀樹 共編  
A5・350頁 定価(本体9,250円+税)  
ISBN978-4-8169-2706-5 2018.2刊