

【インターネットで発見!】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



「運動による認知症リスクの軽減
-コグニサイズ-」
コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した、頭で考える課題と身体を動かす課題を同時に行う運動です。神奈川県ホームページで紹介されています。
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f12651/>

「頭と体を健康に!脳トレ動画まとめ」
NHKのウェブサイト「らいふ」で紹介されている脳トレのページです。動画なので、文章のみの説明より分かりやすく、すぐに実践できます。脳トレを行う際の心得も書かれています。
<http://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00140.html>

「レクリエ」
高齢者向けのレクリエーション雑誌『レクリエ』のホームページです。ゲームや制作などのレクリエーションが記事で紹介されています。ぬり絵や型紙のダウンロードもできます。橋本図書館では雑誌の所蔵もしています。
<http://recrea.jp/>

相模原市立橋本図書館

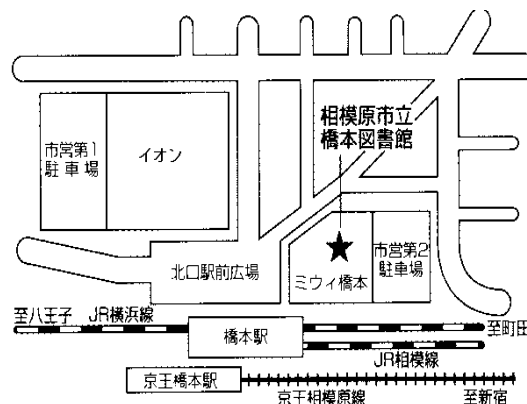
〒252-0143
相模原市緑区橋本3-28-1
電話 042-770-6600
FAX 042-770-6601

開館時間

- 火曜日～金曜日
午前9時30分から午後8時まで
- 土・日曜日・休日
午前9時30分から午後6時まで
- 12月28日
午前9時30分から午後5時まで
ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

- 月曜日
ただし、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日
1月・4月を除く毎月第2木曜日。
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始
12月29日から1月4日
- 蔵書点検期間
4月5日から4月11日



健康情報news

第28号

脳の健康を守る ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2017年12月発行

AD498.39/桃

『シニアが楽しむ言葉遊びと

思い出クイズ・記憶遊び』

今井弘雄／著 黎明書房 2015

簡単にできて脳を刺激する遊びを紹介しています。自宅や施設など、様々な場面で行うことができます。なぞなぞやクイズ、ゲームのほか、川柳や俳句なども脳トレーニングとして紹介されています。

HE498.39

『認知症予防におすすめ図書館利用術』

結城俊也／著 日外アソシエーツ 2017

図書館に歩いて行って運動、本を読んで「育脳」、イベントに参加して刺激を受ける…など、図書館の利用が認知症の予防策になることを紹介する1冊です。第3章では「五感に響く児童文学」として50冊が紹介されており、ここから読んでみたい作品を探すこともできます。



ブックリスト



橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。

[R]以外は全て貸出ができます。

☆ご紹介した本やサイトに掲載されている特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

AD369.263/桃

『ゆびを動かし毎日元気に！

手作りを楽しむイキイキかんたん手芸』

ブティック社 2016

布の小物から編物、折り紙や水引まで、高齢者の楽しめる手芸を幅広く紹介しています。どのように作るか考えながら指を動かすことで、脳を活性化させる狙いがあります。実用的な作品が多く紹介されているので、完成したものを飾ったり、日常生活で使ったりする楽しみもあります。

☆他にもこんな本があります☆

AD498.39 『「ほら、あれだよ、あれ」がなくなる本』

茂木健一郎・羽生善治／著 徳間書店 2015

HE498.39 『その「もの忘れ」はスマホ認知症だった』

奥村歩／著 青春出版社 2017

HE498.39 『脳はあきらめない！』

瀧靖之／著 幻冬舎 2016

R491 『ぜんぶわかる脳の事典』

成美堂出版 2011

AD498.39

『ウクレレで認知症を退治する本』

坂根剛／著 ほおずき書籍 2017

本書では認知症予防にウクレレを弾くことを勧めています。数ある楽器の中でなぜウクレレなのか、そして、音楽や演奏にはなじみがないという人にこそ挑戦してほしい理由が、著者の経験と共に語られています。

AD493.758

『認知症ケアと予防に役立つ料理療法』

湯川夏子／(他) 編著

クリエイツかもがわ 2014

料理療法とは、料理活動を通じた「非薬物療法」の1つとして効果が期待されており、身体のリハビリや、QOL（生活の質）の向上につながると言われています。本書では施設での実践をメインに想定して書かれていますが、自宅で家族やホームヘルパーの支援を受けながら行うこともできます。

HE493.73 『脳のしくみ事典』

技術評論社 2017