

【インターネットで発見!】

今回のテーマについて、お勧めのホームページをご紹介します。



「健康長寿ネット」

公益財団法人長寿科学振興財団のウェブサイトです。「フレイル」状態とは何か、に始まり、早期発見や治療・予防・日常での習慣まで、丁寧な説明が記載されています。

<https://www.tyojyu.or.jp/net/>

「日本歯科医師会」

日本歯科医師会のホームページから“オーラルフレイル”のページに入ってください。質問に答えていくと口内の健康度が分かります。

<https://www.jda.or.jp/>

「かながわ健康長寿ナビサイト」

フレイルの陥りやすいサイクルの図解や、自分の現在のフレイル度もチェックできる神奈川県健康医療局のサイトです。

<https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/intro/frailty/>

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月及び4月を除く毎月第2木曜日

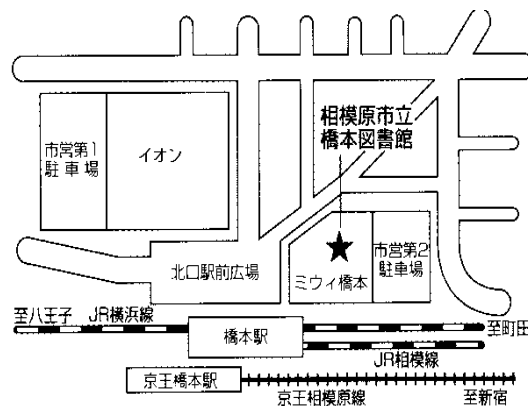
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日

○年末年始

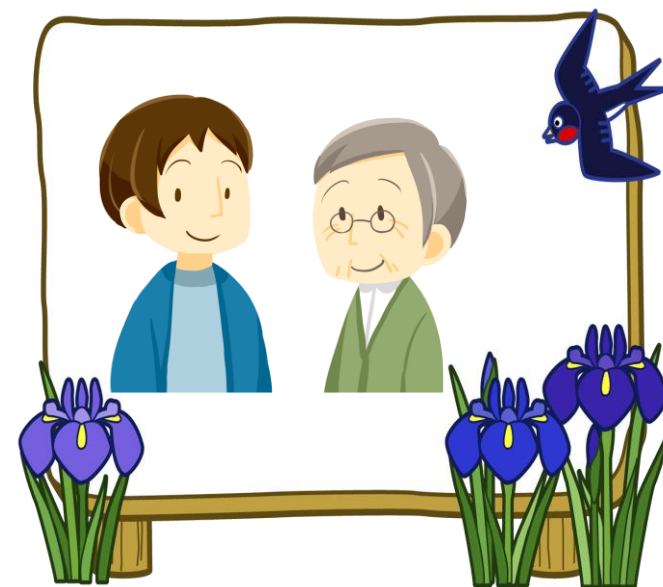
12月29日から1月4日



健康情報news

第32号

フレイルを知るブックリスト



相模原市立橋本図書館

2019年6月発行

AD493.185

『知っておきたい高齢者のフレイル』
森惟明／(他)著 幻冬舎デイアロパリティック 2016
**要介護までいかなくても、健康とは言えない弱
った状態に陥ることを「フレイル(虚弱)」と言
います。**誰でも高齢になると、心身の動きが弱まり、
社会への関わり方も変化してきますね。介護が必要
になるまで、少しでも長く健康に過ごすために、
“フレイルの発見と解消”を知ってみませんか。

AD493.185

『フレイルとロコモの基本戦略』
葛谷雅文／(他)編 先端医学社 2019
フレイルやサルコペニア、ロコモティブシ
ンドローム、という高齢期の状態について解
説しています。特に「フレイル」は運動機能
の弱まりだけでなく、体重の減少や
疲労感など身体全体の変化を意味します。
自分でもできる予防が大切なようです。

AD493.6 『サルコペニア』

森惟明／(他)著 幻冬舎デイアロパリティック 2018

HE493.6

『実践！ロコモティブシンドローム 第2版』
中村耕三／著 三輪書店 2014



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。
☆このリストは、ご紹介した本に掲載されている
特定の施設等をお勧めするものではありません。



AD497.9

『歌って気づく！フレイルと認知症』
甲谷至／著 あおぞら音楽社 2018
フレイルが最初に現われるのは、噛む力・飲
み込む力・滑舌など口の筋肉の衰え、と言われ
ます。そこで有効なのが音楽療法です。歌うこ
とによって口腔内の筋力をアップさせること
ができます。易しい楽譜と歌詞、効果的な歌唱
法も掲載されています。介護職の方にもお勧め
の一冊です。



☆他にもこんな本があります☆

AD498.38 『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

AD369.26

『健康長寿 鍵は“フレイル(虚弱)”予防』
飯島勝矢／編著 クリエイツかもがわ 2018

AD498.59 『いっしょに食べよう』

川口美喜子／著 木星舎 2018
全身の健康には、何より「食べること」
が大切です。一人暮らしや持病などによっ
て食べるのがなおざりになりがち、と管
理栄養士でもある著者は指摘します。簡単
でも栄養素を満たす調理法や、ベビーフ
ード・レトルト食品の活用など、フレイルの
予防にお役立てください。



HE498.39

『認知症予防におすすめ図書館利用術2』
日外アソシエーツ 2018
フレイルは症状が進むと認知症につなが
る、とも言われます。図書館まで歩くこと
で筋力、本の探索や読書で脳、借りた本を朗読
して呼吸や口腔機能等をそれぞれ高めましょ
う。さらに図書館で企画されるイベントに参
加すれば社会的な交流も生まれます。まずこ
の本を探しに図書館へでかけてみませんか。



R490 『病気が見える vol.4』第3版

メディックメディア 2018