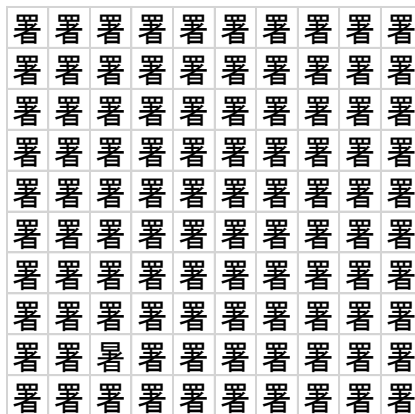


認知症



← 違う字が一つあるよ

認知症患者数は2025年には700万人前後に達し、65歳以上の5人に1人の割合になる見込みだと厚生労働省が発表しました。そんな認知症、こういうものだとはなんとなく知ってはいても、詳しいことまで知らない方も多いのではと思います。

今月は誰でも発症する可能性がある認知症について、詳しい原因や対応方法、サポート制度等の本を紹介します。

食材選びで認知症は防げる ボケないレシピ

麻生れいみ 著 丸山道生 監修 光文社 2018年

老化や疾病等で血管に異常をきたすことが認知症の原因の一つであると言われています。本書では管理栄養士である著者が、血管を若々しく維持するためのレシピを紹介しています。

認知症になった家族との暮らしかた

認知症の人と家族の会 監修 ナツメ社 2018年

認知症を正しく理解することで、身体的、精神的負担を減らすことができます。
いざというとき、なるべく戸惑いを減らすよう、様々な事例を挙げ、起こりうる症状の対応策、利用できる制度について解説していきます。

認知症で使えるサービス しゅみ お金のことがわかる本

田中 元 著 自由国民社 2018年

認知症によって周囲と折り合いがつかなくなると、どうしても閉じこもり気味になってしまいます。
そうならないために、相談できる場所はどこなのか、支援してもらうにはどうするのか等、今、知っておきたい情報が分かる一冊です。

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

結城 俊也 著 日外アソシエーツ 2017年

誰もが認知症とは無縁ではいられない社会がもうそこまで来ていると言われています。では認知症にならないためにどのように対処すればよいでしょう？著者は図書館を活用することを提案しています。図書館には知的好奇心を刺激する様々なジャンルの本があり、本を読むという行為が脳に刺激を与えてくれます。図書館には映画会や読書会などのイベントが開催されていて、参加することで脳が刺激されるはずです。そして図書館に足を運ぼうと外に出ることがいい運動になり、外には小さな楽しみが意外とあふれていて脳の活性化につながります。

さあ、図書館を賢く利用して認知症の予防に役立てましょう！！

* 現在第3巻まで出版されています

編集・発行：さいたま市立与野図書館

さいたま市中央区下落合5-11-11 TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946

令和2年2月

