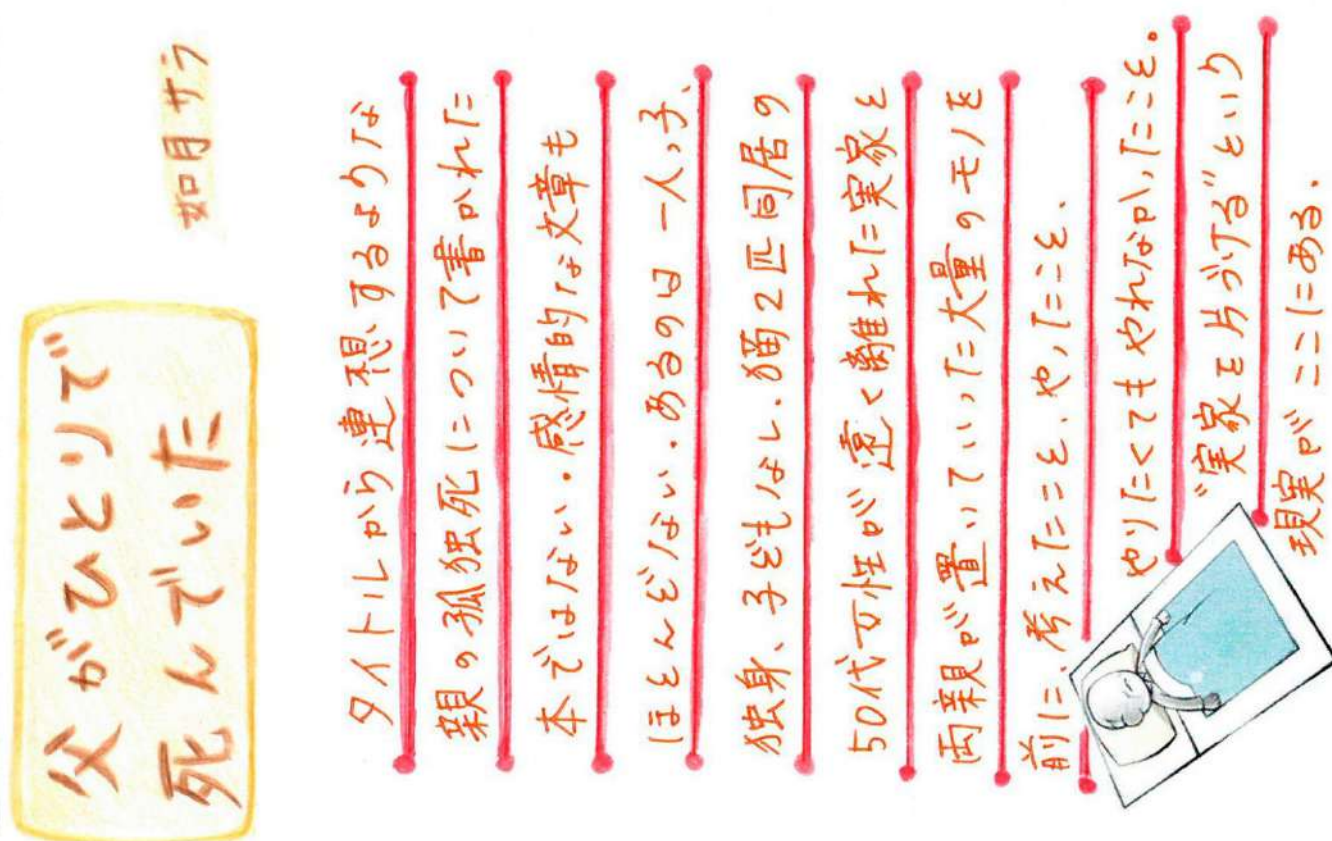




	書名	著者名	請求記号
1	父がひとりで死んでいた:離れて暮らす親のために今できること	如月サラ著	367/Ki
2	科学的に正しい認知症予防講義:日本認知症予防学会の理事長が教える	浦上克哉著	493.7/Ur
3	マンガでわかる! 高齢者詐欺対策マニュアル	西田公昭著、山本あり漫画	368/Ni
4	古武術で毎日がラクラク!:疲れない、ケガしない「体の使い方」	甲野善紀指導、荻野アンナ文	789/1
5	東大がつくった高齢社会の教科書:長寿時代の人生設計と社会創造	東京大学高齢社会総合研究機構編著	367/To
6	ボクはやっと認知症のことがわかった:自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言	長谷川和夫著	493.7/Ha
7	ロコモティブシンドロームビジュアルテキスト	ロコモチャレンジ!推進協議会編集	493.6/Ro
8	チェアサイドオーラルフレイルの診かた:歯科医院で気づく,対応する口腔機能低下症	菊谷武著	497.9/Ki
9	仲野教授の笑う門には病なし!	仲野徹著	498.3/Na
10	ひとりじゃなかよ	西本喜美著	748/Ni
11	おひとりさまの最期	上野千鶴子著	367/Ue
12	高齢者の摂食嚥下サポート:老嚥・オーラルフレイル・サルコペニア・認知症	若林秀隆著	491.3/Wa
13	別冊NHK きょうの健康:口トレ・脚トレで”若返り”!	飯島勝矢監修	493.1/Ii
14	今日からはじめるメタボ&ロコモ予防ノート	増子佳世、水上由紀、坂手誠治著	493.1/Ma
15	ロコモに負けないために知っておきたい、予防と治療法	梶川博、森惟明著	493.6/Ka
16	人は口から老化する!:オーラルフレイル対策の最前線	小林健一郎、櫻井薫、梶安秀樹、林甫著	497.9/Ko



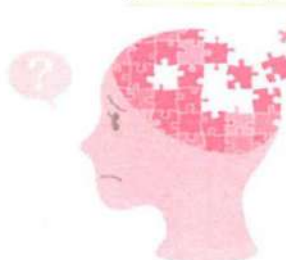
浦上 元哉・著

日本認知症  
予防学会理事長

## 科学的に正しい 認知症予防講義

認知症は発症したら完治しません。  
(一部の場合を除いて)

この本は前半で12ある認知症リスク因子を解説し  
後半で認知症リスクも上げないために今できること  
(老若男女問わず)を科学的根拠に基づいて  
具体的に提示しています。



長い自粛生活や新しい生活様式は  
認知機能にとっては最も悪い生活  
のひとつと気づくきっかけにもなる本です。



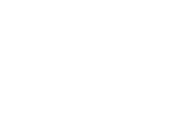
## マカでわかる！高齢者詐欺対策マニュアル

親が70を越え、元気に暮らしているけれど老いを感  
 じることが増えてきた。そんなある日、詐欺に引かれて  
 いたので大変！よくある謎の電話番号を載せて  
 連絡させようとする怪しいSMSだったけど、じつに  
 あった携帯電話会社の連絡と思っ込んでしまったという。  
 そのとき途中で阻止できずに、優レ丁寧な口調で  
 好印象を持って詐欺の声を忘れられない。この  
 先にどんな罠が現れるかと不安は募る。  
 そこで手にとったこの本には様々な詐欺の事例  
 と心理、しておくべき対策など、マンガも交えて  
 わかりやすく解説されている。読むとますます詐欺  
 ばかと思えて減入るが他人事と思わず、まずは読  
 んで知って、練習してみたり、いざというときにだま  
 れないようにすることは大事だと痛感。今度ジミ  
 レーションの電話をかけるかやってみようと思っ



あはれの周リ

はス丈夫?





## 東大がつくった高齢社会の教科書 ー長寿時代の人生設計と社会創造ー

少子高齢社会の今、知っておくべき基本的な知識が書かれています。国の支援サービス、介護保険年金制度etc.現在、そして未来のために知っておいて損はありません。参考書の一つとして、住んでいる自治体サービスと照らし合わせながら、読んでみてほしいです。

「QOL」の意味を知っていますか？高齢期を生き抜くための重要なキーワードです。

P.61～ぜひ  
ください

目を通してみて  
ね。



## ぼくはやっと認知症のことがわかった

長谷川 和夫 著

この本の著者は認知症の専門医で『痴呆』から『認知症』への呼称が変更された際の国の検討委員もされた医師である。ご自身で認知症の症状について気づき、専門家でありながら当事者の思いについても綴られている貴重な一冊。『長谷川式認知症スケール』も開発している。



この本と読むと認知症は家族や周囲はもちろんでも大変であるが、特別なことではなく、誰にも起こりうることだと改めて思った。患者と急に子ども扱いしていいことなど、矢口っていて損はないことを知ることができる。ぜひ一度手に取ってみて!!



チェアサイド  
オーラルフレイル  
の診かた: 第2版  
菊谷武著



この本は末盛分室に所蔵しているものです。歯学部関係の方向けの本ですが、今回の「若い」とテーマにしたコーナーに入れたことを選びました。「オーラルフレイル」とは何か? **口腔機能低下症**について  
もわかりやすく書かれています。

歯学が専門の方もそれ以外の  
方もぜひ手に取ってみてください。



ロコモティブシンドローム  
ビジュアルテキスト

監修 大江隆史 編集 ロコモチャレンジ  
推進協議会

ロコモティブシンドロームの全体像が書かれていて、それに加えて実践的な方法の解説もある。写真やイラストでの紹介も多い。PT(理学療法士)やOT(作業療法士)を目指する人や運動疾患に関わる人向けのテキストでもある。基本的なことばかりでもわかりやすくまとめられている!!





# 仲野教授の 笑う門には福なし!

・仲野徹

医学部教授 64歳。まもなく定年  
大阪大学大学院教授である著者によるエッセイ集です。  
病理学教授として第一線で活躍する著者が、普段思っている  
「老い」が見えてきた歳による、と笑える日常が、1年3ヶ月  
肩肘をたらずに書かれています。

「本音」……

「禿げ」ではない、剥げて あります。」

長年のモノと少し気にしています。

「何が得れば、何が失う」

著者のいちばん好きな言葉であり、座右の銘でもあります。  
毎年医学部の講義で紹介しています。

「笑っていても面白くないし、泣いていても悲しくなる。」



医学と笑えば姿勢もよくなります。

本音、石先生とのやり取りも  
あります!

## ひとりじゃなかよ

著者 西本善美

好きなテレビ：国会中継

今ココ

経歴：美容師 → 競輪選手 → 写真家

72歳で写真塾に通い始めた……

「ガラフタたち」と称するものたちと、独特の感性で撮影し、  
熊本弁のことばとそえたフォトエッセイです。

後半は、自身がモデルになった、コミカルな「自撮り」  
が愉快だが、足腰が悪いため、普段は室内で

撮影しているとのこと。伴侶と癒されてきた

経験と乗り越えて、写真家として生き生きしている様に、

こちらにも元気がもっています。老後を楽しんでいる。

Follow Me





## おひとりさまの最期

いずれ必ずやってくる人生の終わり。家族がいてくれば、色々頼むことも出来ますが、一人身だったら？自分が理想とする最期、友人に伝えておきたいこと、どうすれば悔いのない最期を向かえられるでしょうか。

病院で最期まで手を尽してほしい？施設で新しい友人を作り、何不自由なく最期まで過ごしたい？慣れ親しんだ自宅で何気ない毎日を謳歌したい？おひとりさまだからって、我慢して、最期を向かえる必要はない。理想のエンディングについて、考えてみましょ。



## 高齢者の摂食嚥下サポート

若林秀隆・編著

加齢による筋力量の低下や、さまざまな疾病、低栄養といった要因から、高齢者は**フレイル**となります。**オーラルフレイル**は、「嚥下」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えた状態。オーラルフレイルは、結果的に食欲の低下や、**サルコペニア**進行をひき起こすことにもなります。

図14-4  
高齢者の  
老嚥と  
嚥下障害



老嚥の早期  
発見・対応

嚥下障害の早期発見  
低栄養・サルコペニア予防

具体例がよくわかる、嚥下障害を予防するための1冊です。しっかり読み込んで身につけてくださいね。〇〇





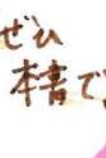
## 別冊NHK きょうの健康

### ロトレ・月却トレで“若返り”！ 老化のもと「フレイル」を防ぐ

(飯島勝矢 監修)

「フレイル」とは 老化が加速して、身の衰えが 進んだ状態のこと。要介護の 一歩手前です。生きていれば 誰しも カロシにより 多かれ少なかれ「若い」も 体感することになります。この「フレイル」への 予防や対策を 知らずに 過ごしてしまうと、矢口で 意識して 備えるかによって 健康寿命や人生は 大きく 変わる ことでしょう。

本書では「食事、運動、社会性」を 3つの柱とし、フレイル改善の 予防や対策を わかりやすく 教えてくれます。「しっかり噛んでしっかり食べる」「体を動かす」「社会とのつながりをもつ」この 3つのバランスが 大切！



「フレイル」について 基本からしっかり知りたい方におススメです！

## 今日からはじめる メタボ&ロコモ 予防ノート

はあ？ うっせえ うっせえ うっせえわ  
あなたが思うより健康デスッ

…と言っているのは 若いうち。

正しい食生活、運動習慣が、健康のために大切であることは、わかってはいるけれど、実際に行い、継続するのは 難しいですね。自分や、大切な人の健康に役立つアイデアが見つかる一冊です。



一緒にやってくれる人が  
いると心強いね♪

小さなことから  
コツコツと♪





# 『ロコモに負けないために知っておきたい予防と治療法』 (梶川博・森恒明著)

「ロコモティブシンドローム(略称、ロコモ)」を、存知である、骨・軟骨・関節・椎間板・筋肉・神経系といった運動器のいすい、もしくは複数に老化、障害、疾患などが起き、「立つ」「歩く」「座る」「階段昇降」などの自発運動機能が低下し日常生活に何らかの障害を来している状態のことです。

本書は、その原因、症状、治療、予防(ロコモトレーニング)等そして、ロコモから要支援、介護に至った時に受けられるサービスについて詳しくわかることができる実用書。自分や家族の健康管理を考へ進める上でとても参考になります。

「ロコモ」の必要性はもちろん、「フレイル」「サロペニア」「認知症」と「ロコモ」との関係や、様々な角度からの予防が必要であることも実感できます。各章にいくつかはお話を「COLUMN」を讀んでいただくと、ためになります。



## 人は口から老化する!

(小林健一郎・櫻井薫・梅安秀樹・林南)

オーラルフレイルとは口の機能の低下、口の老化のことです。

おせる、飲み込みにくい、口が乾く、口臭がする、滑舌が悪くなる、食事に時間がかかる、食べこぼす...これらはオーラルフレイルの兆候。放っておくと口腔機能低下症により、重篤な咀嚼嚥下障害、誤嚥性肺炎、認知症、転倒・骨折など様々な病気やけがのリスクが高くなり、将来的に要介護になりやす、そうです! 本書ではこの大きな問題に備え、オーラルフレイルの実態、その予防と対策について詳しく解説し、各地で訪問歯科診療に携わっている3人の歯科医師の取り組みを紹介しています。「おいしく食べる事が生きるための原点」(P.130)現場で

1人1人の患者さん、思いや地域の人々のサポート、尊い生活が、に取組まれている、組織の職種の、先生方の連携が、





## MEMO







## MEMO







愛知学院大学  
歯学・薬学図書館情報センター

コンセプトコーナー 2022年 7月

## 必ず老いる私たち

ー老後を楽しく過ごすために今やれることー

