



	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	チエ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、櫻井薰、梅安秀樹、林甫著	497.9/Ko

如月サラ

父がひとりで死んでいた

タイトにしめらう連想するよりば
 親の孤独死についで書いてはれに
 本ではない。感情的には文章も
 ほんとにない。あとのは一人、子、
 独身、子どもなし、獨り匹き居り
 50代女性が遠く離れては実家と
 両親が置かれては、大量のモノを
 前には、考えたり、や、T=ニエ、
 やりT=くでキやれなロ、T=ニエ。
 “実家を片づける”といひ
 現実T=ニエである。



浦上克哉・著
 日本認知症
 預防学会理事長

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“認知症リスクを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。

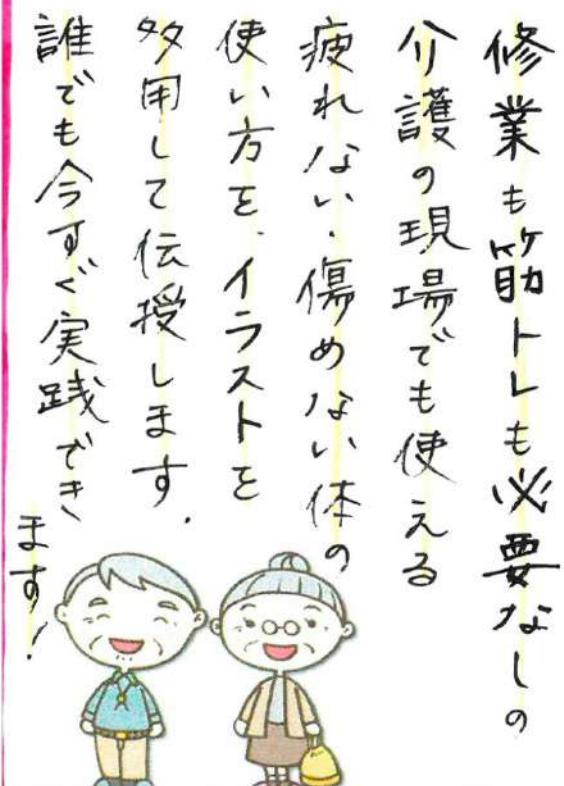
長い自立生活や新しい生活様式は
 認知機能にとっては最も悪く生活
 はのうじと気づくきっかけにもなる本です。



アホでわかる！高齢者詐欺対策マニュアル

親が70歳越え、元気い暮らしているけど「老いを感じる」とも増えてきた。そんなある日、**詐欺に引っかかってたのじ大変！**よくある謎の電話番号を載せて連絡させようと怪しいSMSだったが、じ当たりがあつた携帯会社からの連絡と思いつぶんでしまったという。その途中で阻止できだが、優しく丁寧な口調で好印象を持った詐欺の声が忘れない。この先にどんな罠が現われか不安は募る。

そこでついにこの本には**詐欺の実例**と**心理**、**しくみ**や**対策**など、マンガも交えてわかりやすく解説されている。読むとすこすこ詐欺ばかしと戻れて減らせるか他人事と思わず、まずは読み込んで知って、練習してみたり、いざといきこくじきになればいようになることが大事だよと痛感。今度シニューションオレオレ電話をかけてみようと思つた。



叶が日本軒術でラクラク！

④ ラクに階段を上る方法

② 疲れない立ち方

① 手や腕が痛くならない荷物の持ち方

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-

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
くたさい
よ。



目を通してみて
ね。

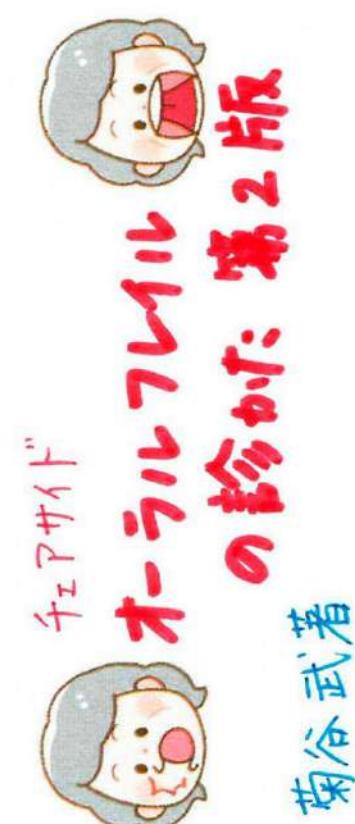
『ぼくはやっと認知症のことがわかった』

長谷川和夫著

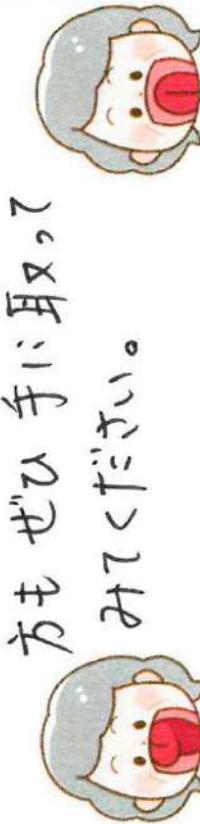
この本の著者は認知症の専門医で『痴呆』から『認知症』への呼称が変更された際の国の大検討委員もされた医師である。自身で認知症の症状について気づき、専門家でありながら当事者の思いについても綴られている貴重な一冊。『長谷川式認知症スケール』も開発している。



この本を読むと認知症は家族や周囲はもうろんとも大変であるが、特別なことではない。
誰にも起らうることだと改めて思った。患者と共に
子ビも扱い難いことなど、矢口ついて損はないこ
とを矢口ることができる。ぜひ一度手に取ってみて！



この本は未盛分室に所属しているものであります。歯学部隣關係の方向けの本ですが、今回の「老い」とテーマでした。コーナーに入れたいと選びました。「オーラルフレイル」とは何か? 口腔機能低下症についてもやさしく書かれています。歯学が専門の方もこれでメタトロ



ココモティグ" "シンドローム" の全体像が書かれています。それには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大きい。PT(理学療法士)やOT(作業療法士)を目指す人や運動疾患に隣り合う人向けのテキストでもある。基本的なことがとてもわかりやすくまとめられています!



仲野教授の 「中野徹 笑う門には病なし！」

医学部教授、64歳。まだなく定年
 大阪大学、大阪学院教授が多くの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おらず
 「老い」が見えてきた顔に、「さ」と笑える日常が「ハーモニヨウ」
 肩肘打ちながらに書かれてます。

「本文化」……
 「先づけてではない。手引書である。」
 「本文化」モチーフも少し見えてます。

「何かを得れば、何が失う？」
 著者のいちばん好きな言葉です。座右の銘とも言えます。
 毎年医学部、講義で紹介しています。

「笑ひれば面白くなるし、泣いてれば悲しくなる。」
 医学生半ば姿勢も言えます。
 本庶佑先生のセリフよりも多いです！

ひとりじめながよ

著者 西本喜美子

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……

「ガラクタたち」と称するもつたちを、独特の感性で撮影し、
 熊本弁のことをえたトイエッセイです。

後半は、自身がモデルになった、コミカルな「自撮り」
 が愉快ですが、足腰が悪いため、普段は室内で
 撮影していること。伴侣を寂ぐせてくれた
 経験を乗り越えて、写真家として生き生きしている様子に、
 こちらも元気がもぎ出しています。老後の楽しさが伝わってきます。

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？？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ない！理想のエンディングについて、考えてみましょう。



高齢者の摂食嚥下サポート

...若林 寿隆・編著...

加齢による筋肉量の低下や、さまざまな疾患、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、「嚥む」「飲み込む」「言ちす」などの口腔機能が加齢とともにになり衰えた状態。

オーラルフレイルは、結果的に食欲の低下や、サルコペニア進行と互通することになります。

P144
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
医療性サルコペニア予防

具体的例がよくわかる。嚥下障害を予防するための
用です。しっかりよみ込んで身につけた方がですね。



別冊 NHK きょうの健康

口トレ・脚トレで“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。生きていれば誰もが 加齢により 変われ、それが「老い」を体感することになりますが、この「フレイル」への予防や対策を知らないままでは、気が付いていない間に、備えることによって 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、フレイル改善の方法や対策をわかりやすく教えてくれます。「しっかり歯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！

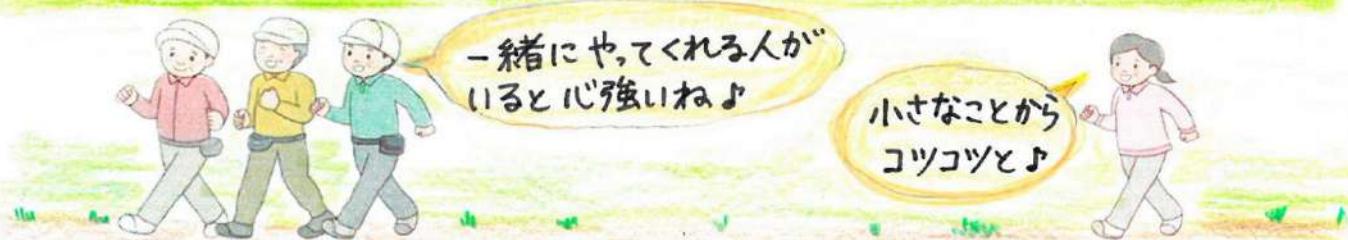


今日からはじめる メタボ＆ロコモ 予防 ノート

はあ？ うっせえ うっせえ うっせえ
あなたが思うより健康デスッ。

…と言つていられるのは 若いうち。

正しい食生活、運動習慣が、健康のために大切なことは、わかってはいるけれど、実際にを行い、継続するのは難しいですよね。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。

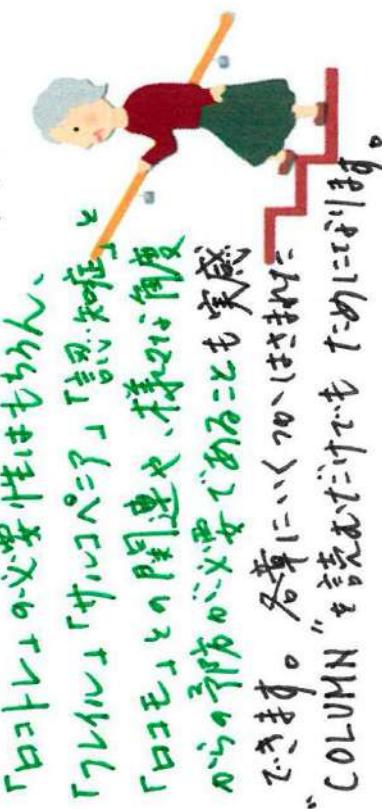


『ロコモ』は負へやふ、ためには知れておきたい、
予防と治療法』（木屋川竹専・森惟明著）

「ロコモティビシティローム（略称・ロコモ）」を

「存知ですか？ 背・軟骨・関節・椎間板・筋肉・神経系といった運動器官の「すこいへ」もしくは複数段に老化・障害・疾患へなどが「起き、「立ち」「歩く」「座る」「階段昇降」などの「自動移動機能能が低下し日常生活に何らかの障害を来していふ状態」のこと。

本書は、その原因・症状・治療・予防（ロコモトレーニング）等として、ロコモから要支援・介護にいたるまでのサービスについて詳しく説いています。実用書。自分や家族の健康管理を参考に上手にでも参考になります。



「ロコモトリートメント性」はちからん、

「フレイル」「サルコペニア」「認知症」と「ロコモ」との関連や、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。各章にいくつもありますが、COLUMNを読むだけでもためになります。

人は口から老化する！

（小林健一郎・櫻井薰
相坂香樹・林剛）

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。
むせぬ、飲み込みにくく、口が乾く、口臭がある、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 になり、動脈硬化、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ます！ 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。「おいかく食べるニッポン生きるためにの原点（P.130）」現場で





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
—老後を楽しく過ごすために今やれること—

