

令和5年度健都ライブラリー健康医療情報講座  
 済生会吹田病院 講演会  
**認知機能の低下**

～40代から知っておこう～  
 関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
 2023年10月

★認知症予防の基礎知識やその対策

493.75//メデ	<a href="#">目で見えてわかる認知症の予防 ライフスタイル改善でリスクを減らそう!</a>	秋下 雅弘/監修	成美堂出版 2023年
本書では認知症や予防のための基礎知識を紹介するほか、食事や運動、口腔ケアなどの観点から具体的な対応策をわかりやすい絵や図を使って紹介します。			
493.75//モシ	<a href="#">もしかして認知症? 軽度認知障害ならまだ引き返せる</a>	浦上 克哉/著	PHP研究所 2023年
本書では軽度認知障害(MCI)や認知症の基礎知識について紹介するほか、運動や音楽療法、アロマセラピーなどの具体的予防策について紹介します。			
493.75//カゾ	<a href="#">家族で「軽度の認知症」の進行を 少しでも遅らせる本 正しい知識と向き合い方</a>	内門 大文/監修	大和出版 2022年
本書では認知症や予防のための基礎知識を紹介するほか、特に家族など、周囲の方による支援やケアのあり方について詳しく紹介します。			
493.75//カガ	<a href="#">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</a>	浦上 克哉/著	翔泳社 2021年
本書では認知症や予防のための基礎知識を紹介するほか、パズルや折り紙などの知的活動や周囲の方との効果的なコミュニケーション、体操や足踏み運動など、具体的予防策について紹介します。			
493.75//ナガ	<a href="#">長生きでも脳が老けない人の習慣 認知症は脳の糖尿病です</a>	角谷 建耀知/著	アスコム 2021年
本書では認知症や予防の基礎知識を紹介するほか、食事や運動、生活習慣などを通じて、軽度認知障害(MCI)や認知機能の低下を防ぐ具体策を紹介します。			
493.75//ニン	<a href="#">認知症グレーゾーン 「人の名前が出てこない」だけではなかった</a>	朝田 隆/著	青春出版社 2020年
本書では軽度認知障害(MCI)を「認知症グレーゾーン」と位置づけ、その症状や認知症の基本的知識を紹介するほか、運動や睡眠、食事や生活習慣など、さまざまな観点から具体的予防策を紹介します。			
493.75//ニン	<a href="#">認知症予防がまるごとわかる本 新常識・予防習慣・食事術で認知症を防ぐ</a>	—	晋遊舎 2020年
本書では認知症や予防の基本的知識を紹介するほか、運動や睡眠などの生活習慣や食生活の点から具体的に防ぐ対策をわかりやすい絵や写真を使って紹介します。			

## ★認知症予防のあれこれ

493.75//ニン	<a href="#">認知症は自分で防げる!</a> <a href="#">潜伏期間は20年。今なら間に合う</a>	広川 慶裕/監修	オレンジページ 2023年
本書では認知症予防に効果的な食材やレシピ、血流をアップさせる体操や脳に効く生活習慣、注意力などを鍛えるパズルなど、食生活や運動、知的トレーニングの4つの分野から具体的方法を紹介しします。			
493.75//コク	<a href="#">国立長寿医療研究センター開発</a> <a href="#">コグニサイズ入門</a> <a href="#">楽しく取り組む認知症予防</a>	島田 裕之/編 李 相侖/編	医歯薬出版 2022年
本書では認知症や予防のための基礎知識を紹介するほか、特に頭と身体の両方を使って認知症の予防を行う運動(コグニサイズ)について、わかりやすい絵を使って具体的に紹介しします。			
496.6//ゴジ	<a href="#">50歳を過ぎたら要注意!</a> <a href="#">「聞こえづらい」をほっとかない</a> <a href="#">認知症予防のカギは聴力にある!</a>	平野 幸生/著	産業能率大学出版部 2022年
本書では難聴と認知症の関係を解説し、難聴による認知症予防のため、補聴器の利用などの具体的対策を紹介しします。			
493.75//ニン	<a href="#">認知症を予防する食事</a>	川口 美喜子/著	亜紀書房 2020年
本書では認知症と食生活との関係を詳しく解説し、認知症予防に効果的な食材やレシピ、健康的な食習慣について紹介しします。			
015//ニン	<a href="#">認知症予防におすすめ図書館利用術</a> <a href="#">[1]~[3]</a>	結城 俊也/著	日外アソシエーツ 2017~2019年
ウォーキングを兼ねて図書館に行き、本を探し、読み、イベントに参加するなど、図書館を上手に活用して認知症を予防する方法を紹介しします。			

## ★若年性認知症がテーマの物語や体験記

913.6/ヤマ /オレ	<a href="#">オレンジ・ランプ orange lamp</a>	山国 秀幸/著	幻冬舎 2023年
実在のモデルを基に、39歳のときに若年性アルツハイマー型認知症と診断された主人公が家族や周りの人々に支えられ、病気に立ち向かっていく物語。			
E/ヒグ/ワタ	<a href="#">私の脳で起こったこと</a> <a href="#">「レビー小体型認知症」の記録 [体験記]</a>	樋口 直美/著	筑摩書房 2022年
50歳でレビー小体型認知症と診断された著者が日々の暮らしと共に病の進行を赤裸々に綴った体験記。			
E/シモ/キオ	<a href="#">記憶とつなぐ</a> <a href="#">若年性認知症と向き合う私たちのこと</a> <a href="#">[体験記]</a>	下坂 厚/著 下坂 佳子/著	双葉社 2022年
若年性アルツハイマー型認知症を患う夫と彼を支える妻が地域の福祉施設や同じ病気を患う方との交流を通じて、病気と共に生きていく様子を綴った体験記。			

\*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。