

認知症予防におすすめ図書館利用術 3

『調べる力』で脳を活性化

結城 俊也 著 A5・190頁 定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2781-2 2019年6月刊行

ネットでの検索より
紙の本で『調べる』ほうが
なぜ脳に良いのか

- 長年にわたりリハビリの現場で実務と研究を積み重ねてきた著者が“図書館での調べもの”に着目。最新のエビデンスに基づき、認知症予防につながるメカニズムを解説、実践方法を紹介します。好評「認知症予防におすすめ図書館利用術」シリーズ最終巻。
- 図書館での講演事例も収録。図書館を利用して「知らず知らずのうちに認知症予防」を提唱します。

■既刊

- 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
A5・180頁 定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2639-6 2017.1刊
- 認知症予防におすすめ図書館利用術 2
読書・朗読は脳のトレーニング** 結城 俊也・好本 恵 著
A5・210頁 定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2724-9 2018.6刊

著者プロフィール 結城 俊也 ゆうき・としや

23年間にわたり千葉中央メディカルセンターに勤務。現在、都内の障害者施設に勤務しながら、図書館等において医療健康講座を開催している。専門理学療法士(神経)、介護支援専門員、博士(医療福祉学)。著書に『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』(日外アソシエーツ、2017)、『リアル脳卒中 患者200人の生の声』(日外アソシエーツ、2018)など、共著に『認知症予防におすすめ図書館利用術 2 読書・朗読は脳のトレーニング』(日外アソシエーツ、2018)がある。

〈目次〉

- はじめに
- 第1章 認知症とは何か 認知症になるとどうなるか
認知症とは何か／認知症になるとどうなるか／脳は変化する
- 第2章 調べものを始めてみよう
調べて学んで健康寿命を延ばそう／知識を得ることは自分を知る／AI時代に必要とされる力とは／図書館を利用するという選択／認知機能からみた調べもの／認知機能を維持するには①—仲間をつくって調べもの／認知機能を維持するには②—フィールドワークへ出かけよう…
- 第3章 調べぐせを身につけよう
調べものの第一歩は小さな「なぜ？」から／疑問はすぐに書きとめる／わくわくすることから始めてみる／成功体験でやる気を引き出せ／ドーパミンで習慣化／調べもののレベルを少しだけアップする／アウトプットを前提に調べよう／調べものをしたくなる環境とは…
- 第4章 インプット力で認知機能を鍛えよう
調べる目的を明確にしよう～メタ認知能力を働かせる～／調べる観点を考えてみる～想像力を働かせる～／仮説の重要性～直観力を養う～／調べる観点を具体化する～分ける力を鍛える～／調べた内容の要点をまとめる～抽象化能力を高める～／情報の身元調査～疑う力を養う～／本で調べる～言語能力を高める～…
- 第5章 アウトプット力を育もう
情報に意味づけをしてアウトプットする／書くことによって何が身につくのか／ブログでアウトプットしてみよう／話すことで何が身につくのか／人に教える／読書会に参加する…
- 第6章 続々・図書館で「ライブラリハビリ活動」
「調べる力」で認知症予防—練馬区立大泉図書館の例／現場からの意見① 幕別町図書館・民安園美／現場からの意見② 地域の健康と図書館…
- 参考文献
付録 面白・こだわりレファレンスツール100選

2019.5

お問い合わせは… 日外アソシエーツ 営業局

TEL.03-3763-5241(代) FAX.03-3764-0845
〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 <http://www.nichigai.co.jp/>

■貴店名	注文書	認知症予防におすすめ図書館利用術 3 『調べる力』で脳を活性化	冊
		定価(本体2,750円+税) ISBN978-4-8169-2781-2	
		 9784816927812	

はじめに

私は理学療法士として四半世紀にわたり現場に立ち続けています。その中でさまざまな認知症の方と関わってきました。認知症になると本人はもちろんのこと、その家族も困惑の淵に落とされます。そして最悪の場合、家族全体の生活が立ち行かなくなることもあるのです。

今回のテーマは「調べる力」です。身近な調べものから遠大なテーマの調べものまで、手を尽くして調べることを通して、認知機能を活性化させようということを提案した本になります。最近ではインターネットでキーワード検索をすれば、ある程度の情報は手に入れることができます。しかしそれだけではあまり認知機能は使いません。そこで本書では、調べるという行為をもう少し丁寧に行うことで認知機能をより使うことを提案します。

『はじめに』より抜粋

6 ‘調べる力’で活力を取り戻したGさん

ここで一つの事例を紹介しましょう。私がりハビリを担当していたGさんは、膝関節痛のため週一回ほど外来通院をしていました。ある日のこと、Gさんの奥様から次のような相談を受けました。最近Gさんは元気がなく、以前と比べてもの忘れが多くなった気がするのだからなんとかならないかという相談です。

その後Gさんは興味の幅を広げ、四足動物や恐竜の骨格について調べ始め、図書館へも足を運ぶようになったそうです。奥様によると、調べものを再開するようになってからというもの、Gさんの会話量は増え、もの忘れも目立たなくなってきたとのことでした。

このような変化の背景には、調べものをきっかけに外出の機会が増えたこと、そして何よりも調べるという行為自体が刺激となって、認知機能に良い影響を与えたことがあるのではないのでしょうか。脳の衰えを防ぐには、好奇心を持って使い続けることが大切であるということを改めて実感した出来事でした。

