

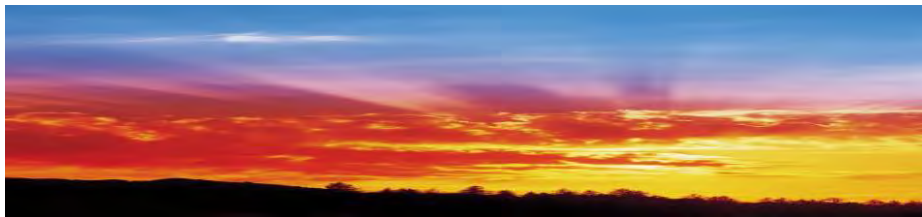
江古田図書館個性づくりテーマ展示 第14回

めざまめよ！脳

「脳」ブーム言われてから久しいですが、、、
わたしたちの「脳」に対する探究心はとどまるところを知りません。
中野区出身の脳科学者 茂木健一郎博士の「脳」に関する著書も
例外でなく、どの本も多くの方にご利用頂いています。

「脳」を活性化すれば、病気は治り、勉強や仕事はできるようになり、強いては、若返ることもできるのです。

今こそ、図書館で、「脳」をさらに目覚めさせてみませんか？



展示のご案内

展示場所: 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間: 2013年8月31日(土)～10月24日(木)

お問合せ先 : 江古田図書館

住所 中野区江古田2-1-11

電話 03-3319-9301

～そもそも…、「脳」についてまずは知ろう～ ???

- ・『今日からモノ知りシリーズ トコトンやさしい 脳の本』 田中富久子編著
- ・『「脳科学」の壁 脳機能イメージングで何が分かったのか』 榊原洋一 講談社+α 新書
- ・『左脳・右脳神話』の誤解を解く』 八田武志 化学同人社
右脳が発達していると想像力が優れているなどと、耳にすることはありませんか
なぜこんなことが言われるのでしょうか？



～「脳」を目覚めさせるとこんなに良いことが…～

～脳を活性化させて、病気を追い出す～

『うつ病予防に効いた！脳疲労解消法』 北博之 長崎出版

『ココロもカラダも頭の中から不調改善！脳内スッキリセラピー』

岡村弘樹 インプレスコミュニケーションズ

～脳を活性化させて、できる人に～

- ・『受験脳の作り方—脳科学で考える効率的学習法』 池谷裕二 新潮文庫
H14 ナガセ『高校生の勉強法』の改題
出来る！といえば一番に思い描くのは勉強・受験ではないでしょうか？
- ・『脳が冴える勉強法—覚醒を高め、思考を整える』築山節 NHK出版新書
勉強は受験のためだけでは、ない！
仕事もバリバリこなそう！
- ・『脳がよみがえる断食力』 山田豊文 青春出版社
出来る人になるために、、、こんな本も見つけました。
- ・『経済学に脳と心は必要か？』川越敏司[編著] 河出書房新社
脳を目覚めさせるとこんなことにも強くなる？



～脳活性化で、アンチエイジングも～

『脳が若返る 健脳エクササイズ 一体を動かし脳を鍛える！』長野茂 家の光協会

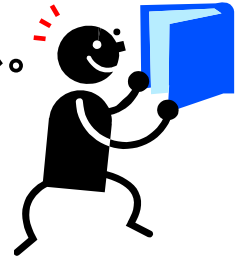
『脳を鍛える！ボケないための8つの習慣』

シンシア・グリーン 山と溪谷社

～寝るだけで！？素敵な「脳」が手に入ります！～

『脳も体もがらりと変わる！「睡眠力」を上げる方法』 白川修一郎 長岡書店

難しい脳科学の本だけではありません。



楽しく脳を活性化

『脳力を鍛える ゆび編みレッスン』 川島隆太監修 宝島社
編み物を楽しみながら脳力アップ！

マフラーなどの小物だけでなく、かわいい編みぐるみも作れます。
子どもから大人まで。プレゼントにも喜ばれ、脳力アップ！なんて素敵ですよ！？

『脳活性 手芸百科—手作りでも脳もイキイキ！若返りやリハビリ効果も期待できる！』 ブティック社
編み物だけでなく、他にもこんなに楽しい手芸でなんと若返りが期待できます！

『世界のなぞかけ昔話』 ジョージ・シャノン 晶文社 全3冊

このシリーズは、世界各国のなぞかけ昔ばなしを集めたものです。
たとえば、、、蛍が一匹でサルの大群と闘って勝つには…？ 口臭を気にするライオンの王様に「臭いか？」と聞かれたときに怒らせないように回答するには…？
子どもから大人まで、一緒に昔話となぞかけを楽しめます。

♪ 特別編 耳から楽しむ脳活性 ♪

よく耳にするα波とは。。。。

α波とは、心身をリラックスさせたり、集中している時に見られる波形です。この状態になると我々の脳は活性化し、自分の持っている以上の能力を最大限発揮するといわれています。

ここぞ！というとき、こんなCDを聴いてみるのはいかがですか？

α波1/fのゆらぎ—大地からのおくりもの ALBATOROSS
α波1/fのゆらぎ—波のたわむれ 小西 菊文



こんなキャンペーンがあるそうです！

世界脳週間

「世界脳週間」とは、、、科学の科学としての意義と社会にとっての重要性を一般に啓蒙することを目的として、世界的な規模で行われるキャンペーンです。

アメリカで1992年から「脳週間」を設け、神経科学者たちが中心で始めました。公開講演・討論、病院や研究所の公開、学校訪問などの公開行事を企画し、実施してきました。その後、1997年からヨーロッパでも実施開始しました。その後、1999年から両者が連携し、同時期に「脳週間」を開催されました。また、2000年からは、国際脳研究機構やユネスコの後援を受け、アジア・南米・アフリカの各国にも呼びかけ「世界脳週間」と銘打って世界的な規模に拡大されています。

日本では、「脳の世紀実行委員会(現・特定非営利活動法人 脳の世紀推進会議)」が主体となり、高校生を主な対象として2000年より参画しています。高校生が参加しやすいようにするため、各地の高等学校の既存行事と重ならないように必要に応じ、3月15日を中心としてその前後を含めて企画されています。

おすすめ展示図書

たった1パーセントの妄想が決め手！

『成功する人の妄想の技術－「脳を使いこなす最新テクニック」』中野信子 KKベストセラーズ

生まれもった脳力を私たちは最大限活用できていないとは限りません。自分の脳の仕組みを知ってさえいれば、もっと自分の能力を生かすことができるのです。それもたった1パーセントの「妄想で」なんと99パーセントの「脳力」を引き出すことができるそうです。

大人になっても遅くない！あなた「脳」の育て方！

『脳は自分で育てられる－MRIから見てきた「あなたの可能性」』加藤俊徳 光文社

私たちの生まれもった「脳」は、日々変化をし、成長しているそうです。自分の限界をきめてしまったり、「もう歳だから…」などとあきらめてしまったりしていませんか？そんなもったいないことはありません。この本で自分の「脳の可能性」を広げましょう！

決め手はチョコレート！？

『できる人の脳が冴える30の習慣－なぜ、できるビジネスマンはチョコレートを食べるのか？』

米山 公啓(医学博士) 中経出版

忙しいビジネスマンが、さらに「キレル」脳を手に入れるには…日常生活でのちょっとした工夫で、もっと「冴える脳」を手に入れることができるのです。そこにはどんな秘密があるのでしょうか？

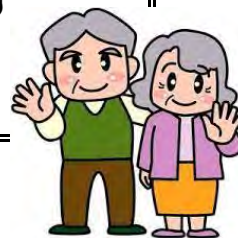


ジョギング？インド？食生活？

『脳活習慣－100歳まで楽しく生きる』久保田競(京都大学名誉教授)海竜社

脳をよくする習慣を「脳活習慣」といいます。この本では、おすすめの「脳活習慣」の数々が紹介されています。脳によい10の「ブレインフード」は？

今日から早速、最高の「脳活習慣」始めませんか？



テーマ展示図書リスト

『めざめよ！脳』

書名	著者	出版社	請求記号
脳のなかの天使	V・S・ラマチャンドラン 山下篤子/訳	角川書店	491.3ラ
脳活性 手芸百科	レディブティックシリーズno.3,082	ブティック社	594ノ
脳力を鍛えるゆび編みレッスン	川島隆太/監修	宝島社	5943ノ
「左脳・右脳神話」の誤解を解く	八田武志	化学同人社	491.3ハ
脳に免疫力をつければ 病気にならない！	苦米地 英人	徳間書店	498.3ト
うつもボケも寄せつけない 脳と心がホッとする健康学	高田明和	すばる舎	498.3タ
脳も体もガラリと変わる！ 「睡眠力」を上げる方法	白川修一郎	永岡書店	498.3シ
うつ病予防に効いた！脳疲労解消法 ある会社の休職率大幅改善の例	北博之	長崎出版	498.8キ
ココロもカラダも頭の中から不調改善！ 脳内スッキリセラピー	岡村弘樹	ブルーロータス パブリッシング	498.3オ
全部助けたい、絶対あきらめない 闘う 脳外科医	上山博康	小学館	494.6カ
1日5分で脳が冴える シナプソロジー	シナプソロジー普及会	中経出版	498.3イ
成功する人の妄想の技術	中野信子	KKベストセラーズ	491.3ナ
脳から「うつ」が消える 低糖質レシピ	溝口徹 大柳珠美	青春出版社	493.7ミ
脳から自分を変える12の秘訣 「やる気」と「自信」を取り戻す	築山節	新潮文庫	498.3ツ

「めざめよ！脳」詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみよう

脳・脳トレ・脳科学・脳外科・脳活性・健脳法・健脳食・アルファ波・シナプス・アハ体験

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます)

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491	基礎医学	493.7	健脳法	498.3	健康法

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/1/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に「ゆほびか」マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b6f.html

◎NHK健康ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

サイト内検索で過去に放送された情報を見ることができます。

◎理化学研究所 脳科学総合研究センター

<http://www.brain.riken.jp/jp/>

研究者でなくても参加できる事業などの紹介もあります。

◎公益財団法人 ブレインサイエンス振興財団

<http://www.bs-f.jp/>

脳科学の振興と研究者支援についての今がわかります。

◎NPO 特定非営利活動法人 脳の世紀推進会議

<http://www.bs-f.jp/>

脳科学の振興と研究者支援についての今がわかります。



江古田図書館 TOPICS

江古田図書館は「健康・医療 ～いきいき健康づくりを支援する～」をテーマにしており、約2カ月ごとに新たなテーマの展示を行なっています。

一言で「脳」といってもほんとうにたくさんのテーマがあり、その中でも今回スポットを当てたのは、「脳の活性化」についてです。

今回は、「めざめよ！脳」というテーマで、神秘的でもある「脳」をテーマに取り上げてみました。一言で「脳を活性化する」といっても実に多くの方法や効果が取上げられていることは、よく知られています。

そこで、中でも、なるべく手軽に、楽しみながらできるものも今回は紹介いたしましたので、多くの方に手に取って頂けたらと思います。

このパスファインダーを機に江古田図書館がより身近な存在になるとよいと思っております。

さて、次回はどのような「健康・医療」に関する展示になるのか、どうぞ楽しみに！

□

