

第60回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

脳活～閃く頭の作り方～

脳の力は30代がピークで、40代ぐらいから衰えが始まるといわれています。

脳を老化させないためには、脳をしっかりと使い続けることが重要です。

そのためには、日々の「暮らし方」「食事」「運動」がポイントとなります。また、新しいことに挑戦することで、脳を鍛えることもできるそうです。

脳科学や日常の過ごし方に関する資料、また、パズル・クイズ・趣味に関する資料などを幅広くご紹介します。

参考文献『1分脳活』白澤 卓二 自由国民社

～ 展示のご案内 ～

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2021年6月26日（土）～2021年8月26日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

◎「脳活」について詳しく調べるための方法◎

作成日 2021/6/26

◎情報検索のキーワード

脳、脳トレ、脳科学、脳活性、健脳法、認知症予防、記憶力、健康法、パズル、クイズ

◎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	分類記号	分野
491	基礎医学	498.3	健康法	498.5	食品・栄養	798	室内娯楽

◎図書館にある利用者用検索機(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できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

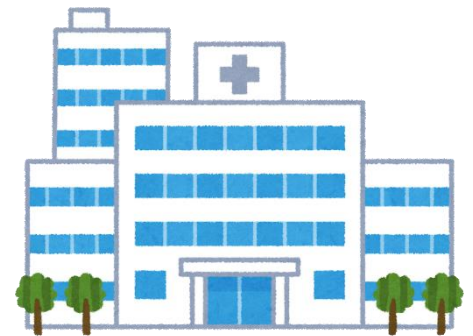
◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる(中野区未所蔵の場合)

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

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <https://ndlonline.ndl.go.jp/#/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



◎雑誌を調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』などがあります。

◎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が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です

◎関連のある過去のパスファインダーで調べる

- ・江古田図書館 第14回「めざめよ！脳」

(掲載されている資料、リンク先などは発行時のものとなっております)

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/egotapath201314.pdf>

関連機関ホームページ

- ◎厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/>

- ◎なかの元気アップチャレンジ10

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/313000/d029883.html>

家の中でも無理なくできること・楽しく続けられる運動や活動が紹介されています。

- ◎NHK 健康チャンネル

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

サイト内検索で、過去に放送された番組を見ることができます。



展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
脳を鍛えると生産性が上がる	北村 良子	ぴあ	2019	336.2 キ
世界一ゆかいな脳科学講義	アンジェリーク・ファン・オムベルヘン	河出書房新社	2020	491.3 オ
脳科学者が教える「ストレスフリー」な脳の習慣	有田 秀穂	青春出版社	2021	498.3 ア
1分脳活	白澤 卓二	自由国民社	2020	498.3 シ
世界を旅する癒しのまちがい探し		ブティック社	2020	498.3 セ
記憶力がUPする 簡単モーション100	瀧 靖之	学研プラス	2020	498.3 タ
ノートを書くだけで脳がみるみる蘇る	長谷川 嘉哉	宝島社	2019	498.3 ハ
脳を鍛えるブロックおりがみ	大原 まゆみ 横井 賀津志	誠文堂新光社	2019	754.9 オ
マッチ棒クイズ	和田 秀樹	実業之日本社	2020	798 マ
斎藤孝の音読 de 名著	斎藤 孝	宝島社	2019	809.4 サ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。



おすすめ展示資料



498.3 タ

『回想脳 脳が健康でいられる大切な習慣』

瀧 靖之/著 青春出版社

これまでの過去を振り返り、人・街並み・音楽・香りなどを思い出すことで、脳が元気になり、未来へ向かって生きる力が得られるそうです。

人と会って話したり、思い出の本を買ったり、SNS や Google ストリートビューの活用など、過去の振り返り方が多数紹介されています。



498.5 ア

『ボケないレシピ』

麻生 れいみ/著、丸山 道生/監修 光文社

認知症の原因のひとつは「血管の老化」です。血管は「酸化」と「糖化」が原因で老化が進みます。

管理栄養士の著者が、食材の持つ成分を十分に取り入れ、若々しい血管を維持できるように考えたレシピを多数紹介しています。



498.3 ノ

『脳が一気に目覚める！まちがい探し』

熊谷 頼佳/監修 マキノ出版

視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感への刺激が、認知機能の維持につながるといわれています。

視覚のリハビリとなる「まちがい探し」は取り組みやすく、人気が高いようです。問題に健康ミニコラムが付記されていますので、まちがい探しを楽しみながら、健康に役立つ知識を増やすことができます。

「えごたをげんきに！」



当館2階では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。健康医療情報コーナーの裏側にも医療に関する資料がございます。ご来館の際は併せてご利用ください。



編集後記

江古田図書館では皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。今回は「生活習慣病」をテーマに「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！