



## 第44回 「個性ある図書館」展示

# たのしく♪いきいき♪ 介護予防

展示期間 9月1日～10月25日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

高齢化が進む日本ですが、私たちが健康でいきいきとした毎日を過ごすためには、身体を動かし、筋力を維持することが大切です。

ほかにも能力トレーニングなどが健康に効果的といわれています。

そこで今回は、無理なく楽しみながら、家庭でもできて、介護予防になるストレッチ・体操や、間違い探し・折り紙などをご紹介します。



**中野区立南台図書館**

**03-3380-2661**



# 運動

日本では高齢化が進み、それに伴い介護予防に関心が高まっています。介護予防とは、介護が必要な身体になるのを防ぎ、遅らせることを目的としています。将来の自分への予防対策として取り組みを続ければ、健康寿命を延ばす効果も期待できます。まずは、気軽にできそうな運動から挑戦してみませんか？



## ★準備運動 ⇒朝起きた時や、全ての運動の前にする運動

体の大きな5つの関節（足首、ひざ、腰、肩、首）を下から順番に、ゆっくり大きく回します。関節に油を差してあげるような気持ちで行いましょう。体の主な関節部分の血行を促進します。

## ★脚の運動 ⇒足の疲れをとり、動作をスムーズにし、ふらつかなくするための運動

### \*足の運動 ⇨足の疲れをとり、つまずかないようにするための運動

転倒や骨折を防ぎ、寝たきり防止にも非常に役立つ、大切な運動です。ふくらはぎやアキレス腱のストレッチは、疲れをとって、足を軽く楽に上げられるようになります。また足首や股関節が柔らかいと、歩幅が広くなり、つまずき防止になります。



### \*太腿の運動 ⇨階段の上り下りなど、上下の動作をスムーズにするための運動

太腿の筋肉は、平坦な場所を歩いているだけでは、ほとんど使われません。この運動によって太腿を刺激し、筋力を有効に使えるようになります。脳と太腿の連携をよくし、筋肉の反応を高めることに役立ちます。

### \*腰の運動 ⇨姿勢を改善し、腰を安定させ、ふらつきをなくするための運動

腰は体のバランスを取っている大切な部分です。腹筋・背筋の緊張による運動刺激や平衡感覚を刺激することで、筋力やバランス能力を高め、神経系の機能を改善します。



## ★整理の運動 ⇒一日の終わりに全身の筋肉をほぐすための運動

運動の最後に全身をストレッチし、疲れをとる運動です。太腿や腰の運動で収縮させた筋肉を伸ばしたり、広げたりすることで、筋肉のコリや疲労が残らなくなります。上半身のストレッチは、筋肉の緊張を緩め、全身をリラックスさせます。肩関節や腰のストレッチで、肩凝りと腰痛を和らげ、腕を動かしやすくします。



お風呂の時や寝る前に、よく使う腕や肩の疲れをほぐし、「今日もよく動いてくれて、ありがとう」と自分の体に感謝し、リラックスして一日を気持ちよく終えましょう。



# 脳トレ



脳トレとは、クイズや計算問題、パズルなどを行うことで脳を刺激し活性化させる脳力トレーニングのことをいいます。年齢を重ねると、体力と同様に記憶力・注意力・判断力などの維持が難しくなります。ですが、脳に刺激を与えると活発化し、免疫力の強化や運動能力の向上につながり介護予防に効果があると期待されています。

ここでは、いくつかの脳トレをご紹介します。



## ☆間違い探し ⇒これだとわかった瞬間、ひらめき力と洞察力が育つ

間違い探しは、わかった時の爽快感を導き易いトレーニングです。これが違うとわかった途端、脳の奥から前頭葉に向かうドーパミンが活性化します。画像的な記憶をしばらく脳にメモする必要があるため、前頭葉も強く活性化します。この刺激がひらめきや洞察力を育てます。子どもから大人まで取り組みやすく、楽しみながら脳を活性化させてくれます。

## ☆なぞなぞ ⇒考えて詰まる瞬間とひらめいた瞬間に脳は活性！

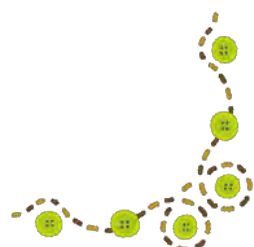
ちょっと考えないと答えが出てこないなぞなぞは、脳を刺激する優れたトレーニングです。考えて詰まる瞬間と、ひらめいた瞬間に脳は活性化します。考えても答えがわからない時は、前頭葉が活動を停止してしまいますが、ヒントを与えてあげると再び前頭葉が活性化してくるので、ひとりより家族や友だちと一緒にするのがおすすめです。



## ☆折り紙 ⇒指先の力をコントロールすることで脳が刺激される

折り紙遊びは、指先の力を調節しながら折るので、指先の運動が脳を刺激して活性化させます。また、膨らます・飛ばす・音を鳴らすなど、さまざまな遊び方ができるので、想像力をふくらませる力も養われます。順序を追って論理的に理解する能力につながり、集中力も高まります。

参考文献：『公園うんどうで寝たきりを防ぐ！』体力づくり指導協会/監修 産業編集センター  
『集中力と知力を育てる生活脳トレ』篠原 菊紀/著 主婦の友社





## 展示資料の紹介



### 『みんなの脳活性編み物全 70 点』

ブティック社 2018 年

594.3 ミ

手にはたくさんの筋肉があり、脳がそれを意図的に動かそうとすることで繊細に動きます。編み物のように指先や両手を使う作業は、その筋肉をコントロールするため、脳の働きが活発になります。更に、編む作業を繰り返す度に活性する領域が増えていきます。

また、うまく編めているか絶えず確認することにより、その視覚情報を手の動きに結びつけるため、脳はますます広く活性化します。

この本には、初心者や男女問わず挑戦し易い「ゆび編み」や、かわいい動物の小物、おしゃれなニットなどが紹介されています。

創る楽しみを感じて脳の健康運動になる編み物、おすすめです！



### 『公園うんどうで寝たきりを防ぐ！』

体力づくり指導協会／監修 産業編集センター 2017 年

493.1 コ

“寝たきりになりたくない” 高齢者の誰もが切に願うことです。

歳をとればとるほど筋力、体力は落ちていきます。寝たきりにならず、自立した高齢者になるために運動は欠かせません。体力が落ちるとより一層、動くことへの抵抗感が増します。運動の必要性を感じながら、体力や身体に自信が持てないから、運動ができないという悪循環に陥る人も少なくありません。

この本は、まさにそんな人のための“うんどう”が紹介されています。頑張る必要が無く、かんたんでやさしいからコツコツ続けられ、習慣化できる“うんどう”です。習慣化こそ寝たきりを防ぐ、最良の方法です。





## 介護予防図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
公園うんどうで寝たきりを防ぐ！	体力づくり指導協会/ 監修	産業編集 センター	2017	493.1 コ
寝たきりをつくらない介護予防運動	宮田 重樹/筆	運動と医学の 出版社	2017	493.1 ミ
100歳まで歩ける足腰をつくる！	大谷内 輝夫/著	マキノ出版	2018	494.7 オ
脳活性折り紙全集		ブティック社	2018	754.9 ノ
思いだしトレーニング間違いやすい 漢字・熟語	朝日脳活ブックス 編集部/編著	朝日新聞出版	2017	498.3 オ
介護予防のためのウォーキング	中村 容一/著	黎明書房	2017	493.1 ナ
見つけるカトレーニング間違い探し	朝日脳活ブックス 編集部/編著	朝日新聞出版	2017	498.3 ミ
認知症予防におすすめ図書館利用術	結城 俊也/著	日外 アソシエーツ	2017	015 ユ
認知症予防におすすめ 図書館利用術 2	結城 俊也 他/著	日外 アソシエーツ	2018	015 ユ 2
みんなの脳活性編み物全 70 点		ブティック社	2018	594.3 ミ

リストに載っていない資料もございますので、展示コーナーをご覧ください。

# 介護予防について調べてみよう



介護予防についてより知識を深めたい方のために、ここでは、関連資料や情報の調べ方を紹介します。

## 1. 情報検索のキーワード

介護予防について調べる際に幾つかのキーワードがあります。これらを使うことでより効率的な調べ方ができます。

介護/介護予防/高齢者/シニア/老化予防/健康寿命/生活習慣病/ストレッチ/運動療法/健脳法/脳活/脳トレ/高齢化社会/地域包括支援



## 2. 基本的な情報を調べる

### イ. 用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2007年（便覧のみ 2009年）	031 セ 34	南台図書館 （館内閲覧のみ）
現代用語の基礎知識 2018 自由国民社 2018年	031 ゲ 18	南台、中央図書館 （館内閲覧のみ） 野方図書館

### ロ. テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
369	介護福祉	498	予防医学	498.3	介護予防

### ハ. 介護予防に関する図書を調べる



資料情報	請求記号	所蔵館
寝たきりをつくらない介護予防運動 宮田 重樹/筆 運動と医学の出版社 2017年	493.1 ミ	南台図書館
公園うんどうで寝たきりを防ぐ！ 体力づくり指導協会/監修 産業編集センター 2017年	493.1 コ	南台図書館 江古田図書館 野方図書館
認知症予防におすすめ図書館利用術 結城 俊也/著 日外アソシエーツ 2017年	015 ユ	南台図書館 東中野図書館 中央図書館 江古田図書館

### ★中野区立図書館の資料を探す

- ・ 図書館内の「館内利用者用検索機」(OPAC)
- ・ 中野区立図書館ホームページ→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>

### ★東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

- ・ 東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

### ★雑誌・新聞を探す

- ・ 原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。  
毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

## 3. 関連機関のご案内

### ・南中野地域包括支援センター(南部すこやか福祉センター内)

住所 〒164-0013 中野区弥生町五丁目11番26号

電話 03-5340-7885

HP <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d002557.html>

### ・中野区役所

住所 〒164-8501 中野区中野四丁目8番1号

電話 03-3389-1111

HP <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

### ・南部高齢者会館

住所 〒164-0014 中野区南台五丁目27番24号

電話 03-3381-4261

HP <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/176200/d002576.html>



# 南台図書館からのお知らせ

## 秋のおたのしみ袋

10月6日（土）～10日（水）

午前9時～午後8時 **なくなり次第終了**

対象：乳幼児～小学校高学年

秋もやります！  
好きなテーマの袋  
を選んでね♪

**南台図書館は蔵書点検のため  
10月16日（火）～18日（木）  
まで休館します**

蔵書点検では、当館所蔵の図書や視聴覚資料の登録データと実物のデータに違いがないか、1点ずつ照らし合わせる作業を行います。また同時に、書架の清掃や調整なども行います。

この期間中は、通常のサービスは利用出来ませんが、ブックポストへの図書の返却は可能です。（視聴覚資料や、他の自治体から借用した資料のブックポストへの返却はできません。）

上高田図書館も同時期に休館します。南台、上高田以外の地域図書館5館と、中央図書館は通常通り開館しておりますので、そちらをご利用下さい。

利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。