



南台図書館ふれあい便り

第57便

2020年12月26日

第57回 「個性ある図書館」展示

介護に備えて

展示期間 12月26日～2月25日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

今は健康な方でも、介護が必要になることは誰にでも起こる可能性があります。その備えとして介護保険制度や介護予防があります。

介護保険制度は家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的に、2000年に創設され、老後の不安の原因である介護を社会全体で支えています。また、介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防、要介護状態等の軽減、悪化の防止を目的として行うものです。

万が一に備えるためにも、介護についての保険制度や予防方法を調べてみませんか。

※（厚生労働省HP『介護保険制度の概要』『介護予防』

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html 参照)

中野区立南台図書館

03-3380-2661





関連図書リスト



- ★『 図解介護保険の改正早わかりガイド 2021年度 』
井戸 美枝/著 日本実業出版社 2020 364.4 イ 21
- ★『 在宅での療養と介護を支える制度のかしこい使い方 』
島内 節/編集 医学と看護社 2020 364.4 ザ
- ★『 介護がわかる 1 』
医療情報科学研究所 2020 369 カ
- ★『 介護がわかる 2 』
医療情報科学研究所 2020 369 カ
- ★『 親の介護と自分の老後ガイドブック 』
岡本 典子/著 ビジネス教育出版社 2020 369.2 オ
- ★『 親を寝たきり・要介護にしないたった6つのこと 』
平松 類/著 三笠書房 2020 493.1 ヒ
- ★『 介護予防に効く「体力別」運動トレーニング 』
中村 容一/著 メイツユニバーサルコンテンツ 2020 780.1 ナ
- ★『 100歳までボケずに生き抜く朝田式「脳トレ」 』
朝田 隆/著 大和出版 2020 498.3 ア
- ★『 「一生サビない脳」をつくる生活習慣35 』
齋藤 孝/著 ビジネス社 2020 498.3 サ
- ★『 寝たきりにならない！転倒を防ぐ3つの魔法体操 』
繁岡 秀俊/著 マガジンランド 2019 493.1 シ
- ★『 脳活性折り紙全書 』
ブティック社 2020 754.9 ノ
- ★『 新時代をつくる介護予防セラピスト 』
水谷 平/著 BABジャパン 2019 369.2 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

本の紹介

『いちばんわかりやすい最新介護保険』

伊藤 亜紀/監修 成美堂出版

2020 364.4 イ 20



介護保険について、令和2年の改正に対応して、図を使いながらわかりやすく解説してあります。介護保険を初めて学ぶ方や今後介護保険を利用したいと考えている方にも、おすすめの一冊です。

介護保険・介護予防について調べる



1. 情報検索のキーワード

介護保険・介護予防に関する情報を得るための幾つかのキーワードがあります
これらをインターネット検索で使うことにより、より効率的な調べ方ができます

介護/介護保険/介護予防/介護サービス/在宅介護/介護技術/高齢者/シニア/老化
予防/健康寿命 /ストレッチ/運動療法/健脳法/脳活/脳トレ/地域包括支援

2. 基本的な情報を調べる

【用語を調べる】

- ◆『現代用語の基礎知識 2020』 自由国民社 2020年 031 頁 20
南台図書館に所蔵があります（館内閲覧のみ）

【テーマの棚を調べる】

分野	分類記号	分野	分類記号
介護保険	369.26	介護予防	498.3

【介護保険・介護予防に関する図書を調べる】

★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://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

★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/>



【関連情報窓口】

★中野区役所

- ・〒164-8501 東京都中野区中野 4-8-1 TEL: 03-3389-1111

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

ホーム > くらし・手続き > 健康・福祉・障害 > 介護保険サービス

ホーム > くらし・手続き > 健康・福祉・障害 > 高齢者の保健福祉サービス

★厚生労働省

- ・〒100-8916 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 第5号館

TEL: 03-5253-1111 →<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

南台図書館からのお知らせ



年末年始の休館

令和 2 年 12 月 29 (火) ~ 令和 3 年 1 月 3 日 (日)

休館期間中の返却は、ブックポストをご利用ください。

※視聴覚資料や他区の資料はブックポストに入れないでください。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止しておりました

イベントを、必要な感染対策を講じながら順次再開しています

開催するイベントについては、各図書館の掲示や
ホームページでご確認ください

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