

認知症予防についての ブックリスト



宇都宮市立東図書館作成

『新聞紙体操』

林泰史/著 ワニブックス

リハビリ学会功労医が「転ばない！倒れない！老けない！」ために考案した新聞体操の仕方を写真で紹介している。

『椅子に座ってできるシニアの1, 2分間筋トレ×脳トレ体操51』

斎藤道雄/著 黎明書房

道具を使わず椅子に座ったままできる筋トレと脳トレを紹介。

『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

図書館等において医療健康講座を開催している著者が図書館を賢く使って認知症予防になる術を紹介。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ