

# 萩市立萩図書館 認知症に関する図書リスト

— 共に考えましょう、そのときのために —

タイトル	著者	出版社
朝夕15分死ぬまでボケない頭をつくる！	須貝 佑一／著	すばる舎
歩く人はなぜ「脳年齢」が若い？	大島 清／著	東京：新講社
いくつになっても、脳は磨ける	築山 節／〔著〕	講談社
いつまでも「老いない脳」をつくる10の生活習慣	石浦 章一／著	ワック
今日からできるボケないための7つの習慣	フレディ松川／著	ホーム社
最新ワザ！100歳までボケない手指体操	白澤 卓二／監修	主婦と生活社
写真でみせる回想法	志村 ゆず／編	弘文堂
若年期認知症本人の思いとは何か	呆け老人をかかえる家族の会／編集	クリエイツかもがわ
若年認知症	若年認知症家族会・彩星の会／編集	中央法規出版
昭和の暮らしで写真回想法 1・2・3	鈴木 正典／監修	農山漁村文化協会
「食事」でボケずに長生きする！	村上 祥子／〔著〕	双葉社
女子栄養大学の100歳までボケない健康レシピ	香川 靖雄／監修	世界文化社
白澤卓二さんが提案する100歳までボケない101のレシピ		マガジンハウス
絶対にボケたくない人がするべきたった7つの習慣	白澤 卓二／著	角川マガジズ
ぜんぶわかる認知症の事典	河野 和彦／監修	成美堂出版
第二の認知症	小阪 憲司	紀伊國屋書店
楽しくいきいき、認知症予防！	高橋 龍太郎／監修	インターメディカ
注文をまちがえる料理店	小国 士郎／著	あさ出版
認知症を予防することば遊び回想法	ときわ ひろみ／著	雲母書房
認知症 家族はどうしたらよいか	長谷川 和夫／監修	池田書店
「認知症」がとまった！？	山本 朋史／著	朝日新聞出版
認知症かな？と思ったらすぐ読む本	朝田 隆／監修	技術評論社
認知症とは何か	小沢 勲／著	岩波書店
認知症なんでも相談室	三宅 貴夫／著	日本医療企画
認知症にならないための歩き方	椎名 一博／著	幻冬舎
認知症にならない人がやっているスッキリ脳のゴミ掃除	羽生 春夫／著	双葉社
認知症に向き合う本	宮沢 由美／著	新日本出版社
認知症の人たちの小さくて大きなひと言	永田 久美子／監修	harunosora
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
認知症予防のための簡単レッスン20	伊藤 隼也／著	文藝春秋

タイトル	著者	出版社
認知症を生きる	松本 一生／著	昭和堂
脳を鍛える丹田音読法	松井 和義／著	コスモ21
脳を若く保つレシピ	本多 京子／著	日本放送出版協会
脳が若返る30の方法	米山 公啓／著	中経出版
脳とところがホッとする健康学	高田 明和／著	すばる舎
脳によい1日1回の習慣	栗田 昌裕／著	廣済堂あかつき株式会社出版事業部
100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり！体操	中野 ジェームズ修一／著	ポプラ社
100歳までボケず、元気に生きる101の方法	白澤 卓二／著	三笠書房
100歳までボケない朝一番の簡単スープ	白澤 卓二／著	徳間書店
100歳までボケない手指体操	白澤 卓二／監修	主婦と生活社
100歳までボケない101の方法	白澤 卓二／著	文藝春秋
「老けない体」は股関節で決まる！	石部 基実／著	すばる舎
ペットボトル1本で寝たきりは防げる！	内田 輝和／著	主婦の友社
ボケたくなければカレーを食べなさい	川嶋 朗／著	ワイズファクトリー
ボケない「長寿脳」の作り方	伊藤 隼也／著	宝島社
ボケない技術（テク）	奥村 歩／著	世界文化社
ボケない暮らし30カ条	朝田 隆／監修	法研
ボケないのはどっち？	白澤 卓二／著	あさ出版
ボケないレッスン	多田 千尋／著	晶文社出版
骨博士が教える「老いない体」の作り方	鄭 雄一／著	ワック
また立てる・また歩ける寝たきりの人でもできる「足腰体操」	黒澤 尚／著	講談社
水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない	竹内 孝仁／〔著〕	講談社
魅力あふれる認知症カフェの始め方・続け方	浅岡 雅子／著	翔泳社
みんなの認知症	松本 ぷりっつ／著	成美堂出版
八重子のハミング	陽 信孝／著	小学館
ようこそ、認知症カフェへ	武地 一／著	ミネルヴァ書房
老筋力	久野 信彦／著	祥伝社
ルポ希望の人々	生井 久美子／著	朝日新聞出版
60歳からのボケない熟睡法	西多 昌規／著	青春出版社

このリストに掲載している以外にも萩市立萩図書館には認知症等に関する本があります。  
お気軽にカウンターまでお尋ねください。