

2014

4月～6月のテーマ

# 「もしも…」のために

# 健康Life

宮崎市立図書館

## 健康情報コーナー

健康情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記などを紹介しています。

日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。

vol. 12

裏面には、闘病記や寄贈雑誌をご案内しています。



高齢者向けに処方された薬の色や形が、写真を見れば一目でわかる。飲み忘れや副作用に関する不安や疑問も、早見表と一覧表で解決。薬の特徴や副作用について確認したい時、参考にしてみてください。

タイトル：『介護のための薬の図鑑』  
出版社：X-Knowledge 著者：饗庭三代治／監修  
出版年：2012 請求記号：499.1／カ（2階）



いざという時のために保険には入っているけど、実はよく分かっていない。そんな人のためにやさしく書かれた保険の本です。一度この本を読んで、保険を見直してみたいかがでしょうか。

タイトル：『見直し以前の「いる保険」「いない保険」の常識』  
出版社：講談社 著者：清水香／著  
出版年：2010 請求記号：339／シ（2階）



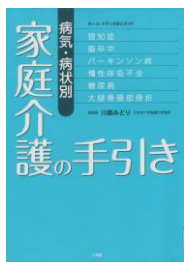
「健康管理」と一言でいっても、食事や運動など、様々です。名医が教える健康管理が紹介されており、新社会人から健康が気になり始めた人まで、幅広い年代の方におすすめの一冊です。

タイトル：『名医が教える病氣にならない健康の新常識』  
出版社：あさ出版 著者：平石貴久／著  
出版年：2011 請求記号：498.3／ヒ（2階）



家族の介護に直面したら、経済的、心理的、身体的にもさまざまな問題に悩み、困難や葛藤を抱え込んでしまうもの。介護者が介護保険やサービスをフル活用しながら、心に余裕をもって家族の介護に取り組む方法を紹介します。

タイトル：『介護疲れを軽くする方法』  
出版社：河出書房新社 著者：NPO法人介護者サポートネットワークセンター／編著  
出版年：2012 請求記号：598.4／カ（2階）



“もしも”身近な人の介護をすることになったら…もしもに備えて少し知識を増やしてみませんか。介護の方法だけでなく、その病氣・病状について知りたいときにも活用できます。

タイトル：『病氣・病状別家庭介護の手引き』  
出版社：小学館 著者：川島みどり／総監修  
出版年：2009 請求記号：598.4／ビ（2階）



病氣、ケガ、育児…このようなときの給付金は、自ら請求しないと支払われません。いざという時のために知っておきたい公的な社会保険制度についてサザエさん一家を例に書かれています。

タイトル：『ここが変わった!! サザエさん一家の公的保険』  
出版社：東京堂出版 著者：梅本達司／著  
出版年：2013 請求記号：364／ウ（2階）

# 闘病記 (介護)

# 寄贈雑誌

タイトル：『働くアンナの一人っ子介護』  
出版社：グラフ社  
著者：荻野アンナ／著  
出版年：2009 請求記号：916／オ（1階）

荻野アンナの介護三原則「失敗は許されない」「失敗したら後悔しない」「とっとと気分転換」をモットーとした、人生谷あり谷ありの介護実体験記です。インタビュー形式なので読みやすく、おすすめの一冊です。

タイトル：『妹になってしまった私の母さん  
母と私の介護日記』

出版社：駒草出版  
著者：高玉多美子／著 鴨崎節子／日記  
出版年：2007 請求記号：916／タ（1階）

アルツハイマーと診断された母に著者多美子さんは日記を書くよう促します。一生懸命綴られたその日記には、節子さんが自分の症状と葛藤する姿と家族を心配する様子・感謝の心が詰まっています。

## こんな介護の本も…

タイトル：『Q&A青山式楽ワザ介護入門  
家庭に笑顔をとりにどす！』

出版社：廣済堂あかつき出版事業部  
著者：青山幸広／著  
出版年：2010 請求記号：598.4／ア（2階）

100人いたら100通りの介護があり、様々な悩みが生じます。この本では、体に負担をかけない介助方法と介護にまつわる心の問題をQ&Aでわかりやすく解説しています。

介護する人も介護される人も笑顔になるためのヒントが詰まった一冊です。

タイトル：予防医学ジャーナル  
発行：公益財団法人予防医学事業中央会  
発行頻度：年6回  
(1・3・5・7・9・11月)

高血圧やがんなどの病気のことから、特定健康診断や健康管理に至るまで、病気の予防に関する論文が掲載されています。ページ数は約40ページと、忙しい人でもちょっとした時間に専門的な知識を得ることができる資料です。

タイトル：歯科衛生だより  
発行：公益社団法人日本歯科衛生士会  
発行頻度：年6回  
(2・4・6・8・10・12月)

厚生労働省は「8020運動（80歳で自分の歯が20本残っている健康な身体づくり）」を推進しています。日本歯科衛生士会が発行しているこの冊子は、むし歯や歯周病に関するだけでなく、がん治療を支える口腔ケア、脳卒中・糖尿病・精神疾患などで引き起こされる合併症の口腔症状などについても掲載されています。写真やグラフで分かりやすく書かれた資料です。

※上記の資料は、寄贈資料のため、宮崎市立図書館への受入時期・頻度等は不定期です。ご了承ください。



図書館が、特定の治療法をおすすめすることはありません。  
また、治療法や治療方針など医療上のアドバイスはいたしません。  
ご自身の症状などは、医師に相談することをおすすめします。

NPO法人MCLボランティア 0985-63-5750  
宮崎市立図書館 0985-52-7100