

# 認知症を防ぐための知識が自然と身につく 新しいジャンルの脳トレ本!

楽しみながら認知症予防! 脳がぐんぐん活性化!

## 「あれ?なんだっけ」がなくなる! 大人のさがし絵

監修: 森 惟明 企画・編著: 小林 架寿恵

発行: 日東書院本社

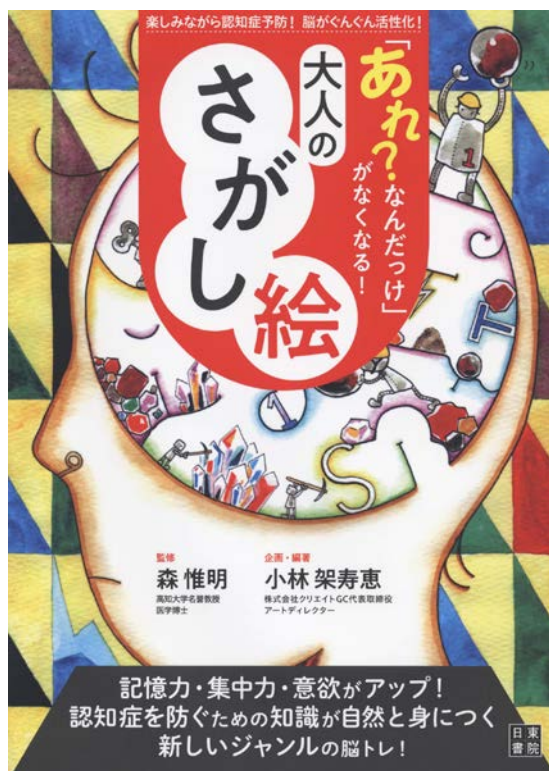
定価: 本体 1,400 円+税

体裁: B5判 / 96頁 / フルカラー

ISBN: 978-4-528-02279-9

### 【目次より】

- 序章 あなたの認知症危険度をチェック!
- 第1章 知っておきたい認知症のこと
- 第2章 いますぐ実践! ストップ認知症
- レベル1 日常生活編 認知症を遠ざける暮らし方
- レベル2 病気治療編 病気治療で認知症リスクを減らす
- レベル3 趣味・学習編 わくわくで認知症リスクを減らす
- レベル4 コミュニケーション編 社会参加で若々しい脳を保つ



株式会社日東書院本社は、書籍『「あれ?なんだっけ」がなくなる!大人のさがし絵』を出版いたしました。

超高齢化が急速に進む日本。認知症は社会問題となっています。厚生労働省によれば2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると推計されています。健康維持のために日頃から生活習慣に注意して体のケアが必要なのと同じように、脳のケアも習慣にして、認知症を予防することが大切です。

本書は、遊び感覚で楽しく脳を鍛えながら認知症予防もできる、新しいジャンルの「脳トレ」、脳の健康法です。さがし絵を楽しみながら、認知症を予防するために気をつけるべき知識を得ることができます。本書のさがし絵は認知症に関する解説とリンクしており、解説自体も多くの研究・調査の結果(エビデンス)に基づく説得力のあるものです。

監修の森惟明は高知大学名誉教授、医学博士で、認知症に関する著書多数。

以上のような書籍『「あれ?なんだっけ」がなくなる!大人のさがし絵』の読者プレゼント提供、監修者への電話取材など対応いたします。ご遠慮なくお申し付けください。



高知県医師会報 第626号で紹介されました

### このプレスリリースに関するお問い合わせ先

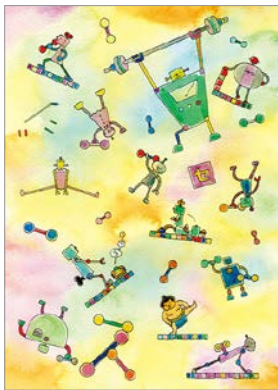
株式会社クリエイト GC 小林 kobayashi@create-gc.jp



## レベル1



①快眠で脳のシミ予防 より



⑥筋トレで脳を活性化 より

## レベル2



③高血圧対策でリスク低下 より



⑤歯周病対策でリスク低下 より

## レベル3



①脳トレで認知症予防 より

## レベル4



③回想法で認知機能が改善 より



- 青魚とは、背が青い魚のこと。  
青魚ではない「**熱帯魚**」が**1匹**、まぎれているようです。
- DHA が豊富な青魚・卵・肉などを週2回は食べましょう！  
「**魚の骨**」が**2つ**漂っています。
- DHA・EPA が添加された加工食品も有効です。  
「**魚肉ソーセージ**」が**1本**あります。
- 青魚が苦手な人でもこれなら食べやすいかも。  
丸い「**つみれ**」はどこでしょう？
- 赤身ですが、あの魚も青魚の仲間です。  
「**カタカナ3文字**」をさがして、並び替えてできる言葉は？

**認知症の解説とリンクする!**

## さがし絵にチャレンジ!

レベル1-③ 青魚で神経細胞が元気により

### ●監修者プロフィール

森 惟明 (もりこれあき) 高知大学名誉教授 医学博士

1961年京都大学医学部卒業。1967年京都大学大学院修了(脳神経外科学)。日本脳神経外科学会認定医。1975年京都大学脳神経外科講師。1979年京都大学脳神経外科助教授。1981年高知医科大(現高知大学医学部)脳神経外科初代教授。1992~1999年厚生省(現厚生労働省)「特定疾患難治性水頭症調査研究班」班長。1992年第2回高知出版学術賞受賞。1996~2000年高知県医師会理事。1999~2001年国際小児神経外科学会倫理委員会委員長。2000年高知大学名誉教授。2000~2001年国際小児神経外科機関誌「Child's Nervous System」編集委員。公職を務めながら、高知県内の脳神経外科拠点病院の整備に奔走。認知症に関する著書多数。

### ●企画・編著プロフィール

小林 架寿恵 (こばやしかずえ) 株式会社クリエイトGC 代表取締役 アートディレクター

『大人世代応援マガジン/ゴールデンライフ』編集長。

2009年株式会社クリエイトGC(サイエンス映像・印刷物企画制作会社)を設立。シニアの健康と暮らしの情報誌『大人世代応援マガジン/ゴールデンライフ』の編集制作を2010年の創刊時より受託。編著に『肩・腰・ひざの慢性痛は痛みの専門医ペインクリニックで治す』(日東書院本社)がある。

### ●さがし絵制作

nats:u:mi (なつみ) 株式会社クリエイトGC グラフィックデザイナー

日本デザイン専門学校絵本学科卒業(現日本デザイン福祉専門学校)。歯車、ネジ、ロボット、乗り物など「無機質」といわれるモチーフを明るくあたたかく描く。おもな実績として、名入れ絵本『ロボットからのおくりもの』『サンタクロースのこびとさん』(ディアカーズ)作・絵、書籍『肩・腰・ひざの慢性痛は痛みの専門医ペインクリニックで治す』(日東書院本社)イラストなど。国際壁画コンペティション取手2017大賞受賞。