

「始めよう！認知症予防大作戦」

認知症は、人生 100 年時代を生きる私たちにとって身近な病気になりつつあります。令和 4 年度（2022 年）の調査の推計では、65 歳以上の高齢者のうち、3 人に 1 人が認知機能にかかわる症状があるとされています。

そこで、今回は、認知症予防に効果があるとされる予防方法の本約 70 冊を展示・貸出します。

期間：令和 8 年 8 月 18 日（火）～10 月 18 日（日）

< 認知症予防に効果的なこと >

生活習慣病の予防 （糖尿病・脳卒中など）	糖尿病と脳卒中は中年期・高年期に関わらず認知症の危険性を高めるとされています。 なお、中年期は、高血圧・肥満・脂質異常症にかかっているだけでも認知症の危険性を高めることが分かっています。
バランスのよい食事を摂る	赤、黄や緑などの野菜、魚介類、オリーブ油などを使用した地中海料理や日本食が予防に有効と考えられています。
ワインを飲む	欧米の研究では、欧米人は、ワインを 1 日あたり 2 杯（500ml）飲むことが推奨されていますが、日本人の体格から考えると少し減らした方がよいようです。
趣味を楽しむ	ボードゲーム（チェス・麻雀・囲碁など）は認知機能維持・改善する効果が期待できます。 また、楽器演奏や歌唱、芸術活動（絵画・書道など）には認知機能を改善する可能性があることが分かっています。

* 参考文献：国立長寿医療研究センターHP 掲載「MCI ハンドブック」ほか

上記の表に記載していること以外にも「歩行・水泳などの有酸素運動」、「ダンベルやバンドを使った筋力トレーニング」等の運動をするなど、認知症予防に効果的なことがあります。
詳しくは国立長寿医療研究センターHP をご覧ください。

<生活習慣病の予防の本>

- ・『栗原式すごい糖尿病の自力克服法』栗原 毅／著 エクスナレッジ (2026. 5)
請求記号：4931/K65/11 資料番号：1111291355
- ・『リハビリの名医が教える寝たきりにならない最高の方法』角田 亘／著 エクスナレッジ (2024. 4)
請求記号：4931/K123 資料番号：1110979679
- ・『認知症と脳卒中は同時に予防できる』内山 真一郎／著 桜の花出版 (2023. 3)
請求記号：4937/U15/6 資料番号：1110804083

<認知症予防のための健脳法の本>

- ・『和田式脳メンテ 気になるあなたの新・認知症対策習慣』和田 秀樹／著 白秋社 (2026. 7)
請求記号：4937/W14/17 資料番号：1111315204
- ・『糖毒脳』下村 健寿／著 ダイヤモンド社 (2026. 4)
請求記号：4937/S219 資料番号：1111280416
- ・『脳を鍛える！ 人生は65歳からが面白い』川島 隆太／著 扶桑社 (2024. 12)
請求記号：4983/K53/2 資料番号：1111087761



<バランスの良い食事の本>

- ・『野崎洋光 和のおかず決定版』野崎 洋光／著 世界文化社 (2024. 9) 767. 1
請求記号：5921/N29/17 資料番号：1111038699
- ・『健康食大全 がん、認知症、生活習慣病は食事で防げる』ウィリアム・リー／著 早川書房 (2021. 2) 請求記号：4985/L9 資料番号：1110469457

<ワインの本>

- ・『ワインの世界地図 15か国・地域を飲んで旅する』水上 彩／著 ダイヤモンド社 (2026. 7)
請求記号：5885/M33 資料番号：1111319396
- ・『ワイン「テイスティング」入門』前場 亮／監修 メイツユニバーサルコンテンツ (2024. 4)
請求記号：5885/M32 資料番号：1111006068

<趣味の本>

- ・『はじめての健康マージャン教室』川島 隆太，日本健康麻将協会／監修 Gakken (2026. 4)
請求記号：7975/K7 資料番号：1111294235
- ・『水彩画の魔術師が教える三原色だけで描く水彩画』野村 重存／著 (2023. 8)
請求記号：7244/N9/2 資料番号：1110883269



リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和8年8月作成
編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当