

「知りたい！ 介護予防&介護」

令和4年10月1日現在、日本の65歳以上の人口は、3,624万人で、総人口に占める割合は29.0%となっています。

また、介護保険制度で要介護または要支援の認定を受けた65歳以上の人数は、2020年には668.9万人で、2010年からの10年で178.1万人増加しています。

そこで、今回は介護が必要とならないための予防の本や介護方法などに関する本、約50冊を展示・貸出します。

期間：令和5年10月3日（火）～11月19日（日）

介護予防のためのトレーニングの本

・『長生き足腰のつくり方』

渡會 公治／著 アスコム (2023.5)

請求記号：4936/W1/2-2

資料番号：1110840053

・『3分間大腰筋集中エクササイズ つまづかない&転ばない体をつくる!』

佐野 みほろ／監修 徳間書店 (2022.6)

請求記号：4931/S96/2

資料番号：1110750450



介護予防のための食事の本

・『シニアの手間なし栄養ごはん 70代は低栄養を防ぐが勝ち!』

米山 久美子／著 主婦の友社 (2023.7)

請求記号：4985/Y102

資料番号：1110860887

・『70歳からはこれを食べる! 百寿で元気な食べもの事典』

吉村 芳弘／[ほか]監修 新星出版社 (2023.2)

請求記号：4985/Y101

資料番号：1110799341

介護方法の本

- ・『埼玉医大式 力がいらぬ介助技術大全』

根津 良幸／著 講談社 (2023. 4)

請求記号：36900/N58

資料番号：1110835467

- ・『親の見守り・介護をラクにする道具・アイデア・考えること』

工藤 広伸／著 翔泳社 (2023. 1)

請求記号：36926/K177

資料番号：1110789888

- ・『介護は万事塞翁が馬 100歳のかあちゃんを自宅で見た話』

桜井 ひろ子／著 新読書社 (2022. 1)

請求記号：9160/S275

資料番号：1110659438



介護に関する制度・施設の本

- ・『親が倒れた!親の入院・介護ですぐやること・考えること・お金のこと 第3版』

太田 差恵子／著 翔泳社 (2022. 11)

請求記号：36926/017/5-3

資料番号：1110761564

- ・『親の介護 手続きと対処まるわかり Q&A』

田中 克典／著 玄光社 (2022. 5)

請求記号：36926/T68/3

資料番号：1110639315

- ・『プロの調査員が教える!介護事業所・施設の選び方が本当にわかる本 改訂版』

福岡 浩／著 自由国民社 (2022. 4)

請求記号：36926/F24/1-2

資料番号：1110717921

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5年10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