

ヨモツカ yomocca

公園通りの図書館通信
2024年(令和6年)2月発行 No.20
発行：つくば市立中央図書館

Health & Reading 健康と読書

本を読むと健康にならってほんとうですか?!

■ はじまりは、「NHKスペシャル AIに聞いてみた どうすんのよ? ニッポン」(2018年放送)という番組でした。NHKが独自開発したAIひろしに「健康寿命をのばすには?」と聞いたところ、なんと、「本や雑誌を読むこと」と答えたのです。放送翌日の図書館では、この意外にもうれしい答えにざわついたものでした。「あれ見た?」「どういうことかな?」と。■ そこで調べてみると……、健康と読書を関係づける様々な情報が見つかりました。たとえば「読書する人はしない人より長生きする」という米イェール大学の研究や、世界のあちこちで昔から「読書療法」というものが行われていたことなどです。たしかに、読書は「読むビタミン」といえるそうです。

■ 今回ヨモツカは20号になりました。そこで中央図書館の司書に声をかけ、健康に大切な左の3つのテーマのもとに心に響いた本を挙げてもらいました。司書の肉声コメントとともにお届けしますのでどうぞ中を開いてみてください。

■ 脳に効く
■ 体に効く
■ 心に効く

図書館にいくだけでも運動になりそう

本を読むと、想像したり、知らないことを覚えたり、脳が動いている気がします

「読書が好き」という方も、「最近あまり本は読まないな」という方も、健康と読書という言葉がなかなか結び付かないと思う方は多いかもしれません。家の中で本を読んでいるだけで健康というのは、ちょっと難しいのかな? そんなうまい話ないかも……? でも本当にそうでしょうか? 誰かと話すようにエッセイを読む。旅をしたつもりで旅行の本を読む。野草の本を読んだら、思わず外へ探しに出る。

さまざまなお本には「世界」が詰まっています。今ここにはないその刺激こそ、本が持つ私たちへのすばらしい効果。あなたが読みたいと思った本。どんな本も大正解。読書で健康になつてみませんか? ヨモツカ編集長

新聞とか雑誌を読んだり、散歩の気分でお本棚をぶらぶらすのもいいかも……

- 記事
- 司書おすすめ 脳に効く本・体に効く本……2面
 - 司書おすすめ 心に効く本 / コラム: 読書療法・回想法・音読・研究結果……3面
 - クスツと解決! 脳トレ『お探しの本は?』 / おたのしみ「本占い」……4面
 - 令和6年度雑誌スポンサー募集……4面

つくば市立中央図書館 HP

Webから本の検索ができます。イベント情報や、図書館情報誌「ヨモツカ」も掲載中。

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kankobunka/bunka/toshokan/index.html>

ポケットに図書館を! 電子書籍のご案内

▶ スマホやパソコンの画面で気軽に本が読める“電子書籍”をご利用ください。詳しくは、右のQRコードから。

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kankobunka/bunka/toshokan/1018711.html>

こんな本はいかが?
おたのしみ「本占い」

あおのくすり あかのくすり みどりのくすり

すきなくすりを選んで4面どうぞ。

クスツと解決! 脳トレ 『お探しの本は?』

誰かが忘れていったメモ用紙。本の題名のようなものが書かれています。どんな本を探していたのでしょうか。※ 答えはこの面の右下にあります。

【例題】

ハンドバック
ヒント: 第128回芥川賞受賞作

お探しの本は?
□□□□□□□□

ハンチバック
市川沙央/著

ハリー・ポッターとナツのプリンス
お探しの本は?
□□□□□□□□

沈まぬ太郎
ヒント: ドラマ化されました

お探しの本は?
□□□□□□

蜂蜜と遠雷
ヒント: 映画化されました

お探しの本は?
□□□□□□

カラマー族の兄弟
お探しの本は?
□□□□□□

※ 選択肢は1面右下にあります。好きなものを選んで、上下をひっくり返して見てね。

おたのしみ「本占い」

あおのくすり
あかのくすり
みどりのくすり

今、自信をなくしていませんか? 「私なんのために、心を静め、外の刺激を味わなくていいから。前を向いて人生を味わいたい。思っていたよりも、自分自身でいろいろなことを吸収している。自分自身で感じるはず。おススメの本: 散歩にはせむ、文庫本やハンドブックをお供にしてみましょう。少し疲れたときは、本の世界で休憩して。優しい言葉で描かれた文章に、あなたの心も静まってくるかも。」

生活習慣を変えてみました。今まで生活に取り入れようとしていたけれど、今になっては、心の中はありませぬか? 始めたことが、これからの人生のターニングポイントになるかも。おススメの本: スパリ、今気になっていない。おススメの本: スパリ、今気になっていない。おススメの本: スパリ、今気になっていない。

令和6年度 雑誌スポンサーを募集します

スポンサーになっていただける企業・個人の事業所・団体等を募集します。雑誌の最新号カバー等にスポンサー名および広告を掲出いたします。

スポンサー料 15,000円/年(年度途中からは月額1,250円で年度末まで)

認定期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日(更新可能)

受付 令和6年2月20日～随時募集 ※ 詳しくは図書館HPをご確認ください。

令和5年度 雑誌スポンサー (令和5年11月現在)

イセファーム株式会社
新刊絵本と中古本の店 えほんや なすな
かなめ測量株式会社

Style Shop interior
Kids Creation TSUKUBA
さくら学園 SAKURA Gakuen
atelier コーミュ

ラボ整理研究室
アカデミックエクスプレス株式会社
つくば電気管理事務所
つくばワールド 行政書士事務所

つくば市立中央図書館

開館時間 9:30～19:00 ※特別開館日は17:00閉館

休館日 月曜日・祝祭日・年末年始・その他館内整理日

住所 つくば市吾妻2-8 電話番号 029-856-4311

駐 車 場 北2・南2駐車場の駐車券持参で2時間無料

自転車駐 車 場 中央図書館南: 駐車証明書持参で1日サービス券有り

中央公園東・中央図書館西: 2時間まで無料

脳トレの答え

「ハリー・ポッターとナツのプリンス」 山崎豊子/著
「蜂蜜と遠雷」 J.K.ローリング/著
「沈まぬ太郎」 山崎豊子/著
「カラマー族の兄弟」 山崎豊子/著

難しい本だけが、脳に効く訳ではありません。

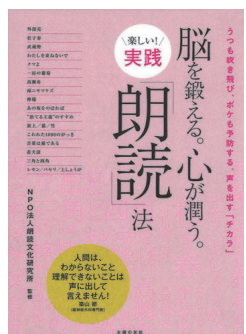
脳トレがわりにこんな本はいかが？

本を読むと、こんなにイイことが！



脳に効く本

司書おすすめ



朗読は脳と心を活性化させることがわかっています。作品ごとに紹介と解説があり、読むとすぐに朗読を実践できます。(I)

『脳を鍛える。心が潤う。楽しい！実践「朗読」法』朗読文化研究所/監修 (主婦の友社) 809.4/ノ

効用



- ・ 脳を若く保つ
- ・ 「認知能力の衰退」が遅くなる
- ・ 共感や想像が脳に良い
- ・ 認知症の発症リスクが低減される



『やこうれっしゃ』 E/三

西村繁男/さく (福音館書店)

上野から金沢へ向かう夜行列車の中を描写している字のない絵本。読むと、こんなだったと懐かしくなります。絵本によって昔を思い出すと脳が活性化するそう。(S)



『嘘つきアーニャの真っ赤な真実』 914.6/ヨ

米原万里/著 (角川書店)

東欧で幼い頃を過ごした著者が、成長してその頃の親友を訪ねる話。激動の時代を感じるノンフィクションで想像力を刺激します。(A)



『脳を鍛えるブロックおりがみ』

大原まゆみ/著 横井賀津志/監修 (誠堂新光社)

本を読んで作り方を学び、実際に指を動かして作り、美しさに感動することで楽しく脳が刺激されそう。(N)



『NHK理想的本箱』 019.9/エ

幅允孝/著

NHK「理想的本箱」制作チーム/著 (NHK出版)

「将来が見えない時に読む本」「もっとお金が欲しいと思った時に読む本」など、人生で悩み多き季節を生きる人たちへ。(R)



『「名前が出てこない」「忘れっぽくなった」人のお助けBOOK』加藤俊徳/著 (主婦の友社) 498.3/カ

もの忘れがどうして起き、どう対処すればよいのかを解説してくれます。日常生活の中でできることがたくさん紹介されています。(O)

『小さな恋のものがたり』 726.1/ミ

みつはしちかこ/著 (学研)

スマイルのように小さな高校生チッチと、のっぽのサリーとの恋ものがたり。トキメキを思い出すのも脳によいそうです。(S)



本ってこんなに、健康について教えてくれるんです

本は体のサプリメント！



体に効く本

司書おすすめ



水の大切さに目覚め、軟水、硬水…いろいろあるけれどどんな水がいいの？と迷っているときに出会った本です。著者の藤田紘一郎先生は『笑うカイチュウ』で知っていたので読んでみることに。以来、自分なりに水を飲むことができるようになりました。やはり「知識」はすごいです。(T)

『水の健康学』 498.3/フ 藤田紘一郎/著 (新潮社)

効用



- ・ 図書館へ足を運ぶだけで、運動になり健康に良い
- ・ 読書は睡眠への導入としても体に良い



『SLEEP 最高の脳と身体をつくる睡眠の技術』

ショーン・スティーブンソン/著 花塚恵/訳 (ダイヤモンド社) 498.3/ス

睡眠は、健康な生活をおくるうえでかせないものです。良質な睡眠をとるためには何が必要か教えてくれます。(N)

『自分で治せる！腰痛改善マニュアル』

ロビン・マッケンジー/著 銅冶英雄/訳 岩貞吉寛/訳 (実業之日本社)

急な腰痛が出たとき、これを読んで何とかしました。(I) 493.6/マ

『ロングブレスの魔法』 498.3/ミ

美木良介/著 (幻冬舎)

お腹を引っ込めたまま、強く長い呼吸を繰り返すだけの簡単な呼吸法ですがかなり疲れます。続ければ効果がありそう。(I)

『時をかけるゆとり』

朝井リョウ/著 (文藝春秋)

直木賞作家、朝井リョウの大学生時代を描いた切なくもおかしい爆笑エッセイ。“笑い”で体を元気にしましょう。(M) 914.6/フ

棚をぶらぶら見てみよう

棚に並んだ本を見るだけでも、いろいろな発見があります。

以下は、脳や体、心に効くおすすめの分類です。ぜひ、ご自身で好みの本を探してみてください。

- 019 : 読書、読書法
- 494.7 : 運動療法 (492.5)
- 498.3 : 健康法
- 498.5 : 栄養学、食事療法
- 700 : 美術
- 781 : 体操
- 911.1 : 短歌
- 911.3 : 俳句



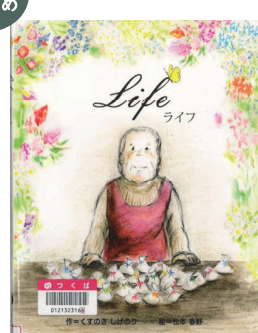
絵本特集！心を動かしてみませんか？

読書は最高のリラックス法！



心に効く本

司書おすすめ



絵本に登場するお店の「ライフ」は、だれかが何かを置いていき、そして何かを持って帰るお店です。このお店に登場する人物を通して、人と関わりながら生きていくことを改めて実感しました。目に見える効率を追い求めるだけでなく、目に見えないものも大切だと、気づかされました。優しい絵のタッチが、しんみりと心にしみわたります。(I) E/マ

『Life(ライフ)』くすのきしげのり/作 松本春野/絵 (瑞雲舎)



効用



- ・ ストレスを軽減する
- ・ 情緒を発達させる
- ・ 楽しむ読書は幸福度を高める
- ・ 読書は最高のリラックス法

『生きる』 E/オ

谷川俊太郎/詩 岡本よしろう/絵 (福音館書店)

声に出して読むと、生きる力がわいてくるような気がします。教科書でも紹介されています。(M)



『最初の質問』 E/イ

長田弘/詩 いせひでこ/絵 (講談社)

忘れていたことを思い出す絵本です。一旦立ち止まって、自分の心の想いを見つめ直すことを手助けしてくれます。(S)



『わたしのげぼく』 E/ク

上野そら/作 くまくら珠美/絵 (アルファポリス)

ねこと男の子の物語。こねこが、男の子のおうちに来てから共に成長していくお話です。泣ける絵本なので、心構えを!(S)



『ミシュカ』 E/ロ

マリー・コルモン/文 フョードル・ロジャンコフスキー/絵 みつじまちこ/訳 (新教出版社)

愛と献身を絵本で伝えている作品です。クリスマス絵本ですが、いつも泣きます。(M)



読書は昔から治療に使われていました。五十嵐良雄著『読む薬』ではイギリスやアメリカ、オーストラリア、イスラエルといった世界の読書療法が紹介されています。医師が図書館と連携して患者へ本を処方することが行われていたり、読書療法家が国家資格になっていたり、文学を活用した読書療法が広く認知されているとのこと。読書が精神療法や、カウンセリングの具体的なひとつの技術として認識されています。

認知症の進行を抑える方法として、写真や映像を見て積極的に過去を振り返る「回想法」という方法が知られています。しかし、単なる認知症対策にとどまらない、回想の持つ力があるそうです。回想は生きる力にもつながると、五木寛之著『回想のすすめ』には書かれています。子どもの頃に読んだ本や図鑑を読んだり、自伝小説を読んだりすることで、記憶の底にある思い出を引き出してくれるきっかけとなるでしょう。

読書療法

読書が体にいいって本当？

こんなふうに読書が利用されています

回想法

音読

研究結果

音読が認知機能の低下予防に効果的であることをご存知でしょうか？音読はまず文字を目で見て、そして音の言葉に変換して口から出力しなければなりません。このとき前頭葉の補足運動野、顔や口の筋肉に指令を出す運動野、言葉をつくり出すブローカ野などを働かせる必要があります。つまり音読は脳の多くの場所を使う活動であるため、認知機能低下予防に効果的だと言われています。

読書が体にいいという研究はあちこちで見られます。たとえば、シカゴにある世界的に有名な米ラッシュ大学医療センター病院は、成人が休憩時間などに読書のような知的行為を行うと、認知能力の衰退が32%も遅くなると研究で報告しています。また、読書をする人はアルツハイマー病になる比率が低くなるという研究結果もあります。このように、読書が心身にいいということが科学的にも証明されているのです。

【参考文献】

- ・『読む薬 読書こそ万能薬』五十嵐良雄/著 日本読書療法学会/監修(アチーブメント出版)
- ・『回想脳 脳が健康でいられる大切な習慣』瀧靖之/著(青春出版社)・『回想のすすめ 豊潤な記憶の海へ』五木寛之/著(中央公論新社)
- ・『認知症予防におすすめ図書館利用術—フレッシュ脳の保ち方』結城俊也/著(日外アソシエーツ)