

西有家図書館 「トコトコ絵本定期便」 始めました!!



ご好評をいただいている「赤ちゃん絵本定期便」に続き、2～3歳児を対象とした定期便が新たにスタート!いろいろなことに興味を持ち始め、おはなしの楽しさに目覚めるこの時期のお子さんに向けて、おすすめの絵本を5冊ずつご用意しますので、ぜひご利用ください。

図書館行事とお知らせ

蔵書点検による 休館のお知らせ

- 深江図書館
9月14日(火)～19日(日)
- 加津佐図書館
9月27日(月)～10月2日(土)

図書館員オススメの本

一般書 「処方箋のないクリニック」

仙川 環/著 小学館/出版



白衣に膝丈パンツの医師と、オレンジのナース服の看護師。二人のところには、ストレスや依存症、思い込みなどの相談にやってくる人々がいます。まるでようす相談所のように…。主人公の医師が目指す医療について書かれており、読み進めるほどに引き込まれる一冊です。

児童書 「おじょうさま小学生はなこ 2」

川之上 英子/川之上 健/作・絵 岩崎書店/出版



立派なお屋敷に住み、豪華なドレスを着たお嬢様・はなこは小学二年生。嫌いな鉄棒の授業を休むため、先生に嘘をつこうとしましたが…。地道な努力は苦手なのに、ピンチを乗り越えるために結局はがんばってしまう、とてもチャーミングなお嬢様のおはなしです。

各種行事開催については、新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止する場合があります。あらかじめご了承ください。
※「★」印は図書館連携公民館講座です。

口之津図書館

- ★大人のためのガーデニング講座
『カンパニユラ・アルペンブルーを
株分けで育てよう!』
- 📅10月23日(土) 午後1時30分～3時
- 👥30人(要申込)
- 📄300円 函一般
- ・講師…酒井 悦子氏



加津佐図書館



- 敬老の日事業
『大活字本展示・貸出』
- 小さい文字が読みにくい人にも読書を楽しんでもらえるよう大きな文字で書かれた『大活字本』を展示、貸し出しています。
- 📅9月7日(火)～10月31日(日)

南島原市図書館だより vol.180

南島原市図書館 きてみんね!

イラスト・題字：長谷川義史



有家図書館

「人が集い・本と出会う図書館」をめざす 有家図書館は、今年25周年を迎えました!



蔵書数16,722冊で開館しましたが、今や約67,000冊となりました。

これからも赤ちゃんからご年配の人まで気軽に利用していただければ、がんばります。

健康コラム Health Column

認知症を予防しよう ～生活習慣病の予防を～

●講師…一般社団法人 南高医師会 福田 英二先生 (医療法人英仁会 愛野ありあけ病院 院長)

●認知症とは

今や認知症は誰もがかわかる可能性のある身近な病気となり、2025年には65歳以上の高齢者について、その数は約700万人にも上ると推計されています。年齢が高くなるほど発症する可能性が高くなり、85歳以上では4人に1人が発症するといわれています。

認知症の原因となる病気には多くのものがありますが、特に多いのが、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症で、この2つとその混合型(2つが合わさっている型)は、認知症全体の8割以上を占めると考えられています。

●早期発見・早期対応が重要です

認知症に初めに気づく可能性が高いのは、いつもそばにいる家族です。「いつも同じことを尋ねる」、「いつも探し物をしている」、「日時や場所を間違える」など、もの忘れがある高齢者が、これまでできていたことが何かできなくなったときに、認知症が疑われます。

認知症は、早く気づき適切な治療を開始すれば、症状を軽減することや、悪化をある程度防ぐことができます。

早期に発見することによって、本人の意思を尊重しながら、家族も介護の知識を増やすことができ、さまざまな職種の人を見守りのもとで円滑に介護保険サービスなどを利用できます。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

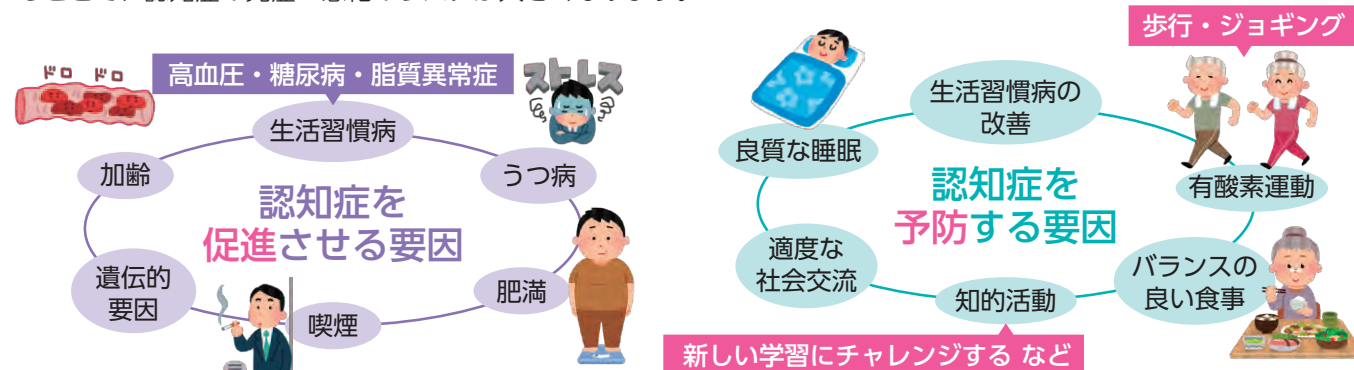
	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れる 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、 他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	とてもゆっくり進行する	進行する

※政府広報オンライン「もし、家族や自分が認知症になったら知っておきたい認知症のキホン」より加工



●認知症の発症予防・進行予防のためにできること

中年期に血圧や血中コレステロール値が高かったり、糖尿病があったりすると、それによって血管が傷つき、つますることで、認知症の発症・悪化のリスクが大きくなります。



※健診データから血管の状態が把握できます。年に1回は健診を受けましょう!

【お問い合わせ】 ☎73-(各図書館下4桁) ※詳しいことは、ホームページや各図書館でご確認ください。 南島原市図書館 検索

・深江図書館…6717 ・布津図書室…6726 ・有家図書館…6737 ・西有家図書館…6747
・北有家図書室…6754 ・原城図書館…6767 ・口之津図書館…6777 ・加津佐図書館…6787