

● 寿命を延ばすだけではなく、いかに健康でいられる期間を延ばすか ●

リハビリのプロがすすめる 健康寿命を延ばす1000冊

結城 俊也・坂本 宗樹・鈴木 光司・二宮 秀樹 共編

A5・350頁 定価(本体9,250円+税) ISBN978-4-8169-2706-5 2018年2月刊行

医療費、保険料、介護費をいかに抑えるか—現代社会のニーズに応える
最新の病気予防、リハビリの実情が俯瞰できる

- リハビリ現場の第一線に立つセラピスト(理学療法士)が、最新のエビデンスに基づき病気の予防と発病後の回復について書かれた手にとりやすく、読みやすい図書1,145点を選書、紹介する図書目録です。
- 「運動器疾患」「糖尿病」「がん」「認知症」など症状ごとに排列、基礎知識、予防、治療など216項目について解説。気になる病気から最新のリハビリ情報にアクセスできます。
- 病名、治療法、医療制度などから引ける「事項名索引」付き。

【編者プロフィール】

結城 俊也(編集代表)：23年間にわたり千葉中央メディカルセンターに勤務。現在、都内の障害者施設に勤務しながら、図書館等において医療健康講座を開催している。専門理学療法士(神経)、介護支援専門員、博士(医療福祉学)。著書に『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』(日外アソシエーツ、2017)、『パッと見てピン! 動作観察で利用者支援 理学療法士による20の提案』(日本図書館協会、2017)がある。

坂本 宗樹：名戸ヶ谷病院勤務。専門理学療法士(神経)、栄養サポートチーム(NST)専門療法士、呼吸療法認定士。

鈴木 光司：千葉中央メディカルセンター勤務。認定理学療法士(代謝)、呼吸療法認定士、糖尿病療養指導士、住環境福祉コーディネーター2級

二宮 秀樹：千葉中央メディカルセンター勤務。認定理学療法士(代謝)、糖尿病療養指導士、介護支援専門員

【収録項目例】

- 運動器疾患
骨・関節・筋肉／腰の障害／関節リウマチ・膠原病／骨粗鬆症…
 - 神経疾患
脳卒中／脳外傷／神経難病／パーキンソン病／脊髄損傷…
 - 心疾患
不整脈／虚血性心疾患／血管疾患／心不全／心筋症／生活管理…
 - 呼吸器疾患
肺炎／咳／人工呼吸器／在宅酸素療法／リハビリテーション…
 - 糖尿病
診断／治療／治療／微小血管障害／大血管障害／低血糖／急性代謝障害／妊婦の糖尿病／小児の糖尿病…
 - がん
診断／検査(血液検査、内視鏡検査、病理検査)／告知／治療(手術療法、放射線療法、緩和医療)／社会復帰支援／予防／闘病記…
 - 認知症
基礎知識／軽度認知障害(MCI)／予防運動／ケア／闘病記…
 - 介護予防
介護予防運動／転倒予防／口腔ケア(口腔衛生、摂食・嚥下)／栄養／フレイル・サルコペニア／排泄ケア／介護技術…
 - 生活環境支援
在宅支援／住宅改修／福祉用具／姿勢保持／吸引／肺炎予防／栄養／テクノロジー(ロボット技術、AI、ICT)／生活支援…
 - スポーツ活動
運動対象／運動方法／運動効果／生活管理／外傷…
- 事項名索引

2018.1

お問い合わせは… **日外アソシエーツ 営業局**

TEL.03-3763-5241(代) FAX.03-3764-0845
〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 <http://www.nichigai.co.jp/>

■貴店名

注文書

リハビリのプロがすすめる
健康寿命を延ばす1000冊

定価(本体9,250円+税) ISBN978-4-8169-2706-5

冊



9784816927065

治療—食事療法—食品交換表

【解説】 糖尿病の治療の1つに食事療法があります。糖尿病はすい臓の機能低下、過食、運動不足、肥満、ストレスや加齢などによってインスリンの働きが妨げられることにより発症するため、食事療法では適正なエネルギー量の食事を守ること、バランスをとる事が大切になってきます。食品交換表とは糖尿病を発症した方向けに発刊されている書籍の事で、糖尿病の食事療法をスムーズに実践するために非常に役に立ちます。食品交換表を使うと、毎日の食事でどのような食品からどれだけの量を食べればよいかが簡単にわかります。食品交換表は私たちが日常食べている多くの食品を、多く含まれている栄養素によって6つの食品にグループと調味料で分けてあり、1単位=80kcalというものさしにより表現されています。糖尿病の食事療法では主治医から1日の食事からのエネルギーと栄養素の摂取量が指示されるため、食品交換表を使用することにより指示された摂取量の把握がしやすくなり、これによって指示単位を守った食事を実現しやすくなります。

(二宮秀樹)

『リハビリのプロがすすめる
健康寿命を延ばす1000冊』
内容見本

おすすめ書籍

『糖尿病食事療法のための食品交換表 活用編』 糖尿病協会 2007.5 100p 26cm〈活用編の所：文光堂〉 800円 ①978-4-8306-6032-

『糖尿病食事療法のための食品交換表』 日本糖尿病学会 2013.11 122p 26cm〈発行所：文光堂〉

『図解でわかる糖尿病—血糖値を下げるおいしい食事療法監修、伊藤玲子料理・レシピ作成』 197p 21cm〈徹底対策シリーズ〉(2011)

テクノロジー—ブレインマシンインターフェイス(BMI)

【解説】 ブレインマシンインターフェイス(Brain Machine Interface : BMI)とは、脳波情報を機械が解釈し、その解釈結果に対し、機械が応答して動きを作り出すものの事をいい、脳とコンピュータ間の干渉を可能にする機器などの総称です。接続先がコンピュータである場合にはブレインコンピュータインターフェイス(Brain Computer Interface : BCI)とも呼ばれます。この技術は、医療・介護・福祉場面において利用されてきており、一例として、半身もしくは四肢運動麻痺となった人がコンピュータ画面上でマウスポインタを操作したり、ロボット・義手を自由に操作することが実現されています。また、体内に装置し、脳の内部に電極を入れ、パーキンソン病などで脳深部刺激療法として実用化されています。身体活動に制約がある人の生活活動促進において特に発展が期待されているテクノロジーです。

(坂本宗樹)

肺炎—誤嚥性肺炎—口腔ケア

【解説】 口腔内には常に数億個の口腔内細菌が存在しますが、唾液に含まれる消化酵素により必要以上の増殖が防がれています。しかし、唾液や胃液が気管を通じて肺に入ってしまうと、肺には消化酵素などの予防する術がないため、口腔内細菌や食物等に含まれる細菌が肺内で異常に増殖し、肺炎を引き起こしてしまいます。嚥下能力の低下の他に、嚥下障害のある方では、唾液の分泌量も低下しており、口腔内の乾燥や食べ物を適切な大きさにまとめる力が低下しています。予防として重要となってくるのが、口腔ケアです。食後の菌磨き、入れ歯の洗浄のほかにも、舌や頬の裏側、歯茎へのブラッシングで舌苔と呼ばれる垢を細目に取り除く必要があります。舌苔が付着したりすると唾液が舌や頬の裏側などの口腔内を潤すことができず、乾燥してしまいます。ブラッシングのみでなく、舌の体操や頬の筋肉のマッサージ、口の開け閉め、咳払いの練習などの体操も効果的な口腔ケアと言えるでしょう。

(鈴木光司)

著 朝日新聞出版 2010.8 232p
HI SENSHO) 1300円 ①978-4-

きと人工感覚器, 3章 BMIを実現させた技術4原則, 7章 BMIにつながるまでの道のり ヒト型ロボット。人口網膜, BMIリハビリ情報を読み取り機械につなぐ技術—の結晶するだけでなく、情報通信、教育、マーケティングの裾野を広げる。文部科学省ほか各省、臨床医学、物理学、数学、工学、技術日本でどう活かすか? どうしたら少子高齢化への影響は? 倫理的な課題は? 世界的

おすすめ書籍

『介護現場で今日から肺炎予防』 山田あ (もっと介護力 1800円 ①978-

【目次】1章 やってみたいのすすめ、自立し健口体操でおいしプ!), 2章 知らな身の健康に貢献,

ロコモティブシンドローム—基礎知識

【解説】 ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態のことです。運動器とは骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などのことで、身体を動かすために必要な組織や器管をさします。この運動器に何らかの障害が起こると、立つ、歩くといった基本的な機能が低下し、最悪の場合は寝たきりになってしまいます。

ロコモティブシンドロームは、変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺など様々な疾患が原因となって引き起こされます。また加齢に伴う運動器の機能低下により、歩行能力、バランス能力、持久力などが低下し、多くの日常生活において介助が必要となっていきます。そして要介護状態になると、身体を動かす機会が減り、それに伴ってさらに運動器の機能低下が進むという悪循環に陥ってしまうのです。ロコモティブシンドロームは、寝たきりや要介護状態となる主な原因です。予防や早期発見・早期治療が重要となるでしょう。

(結城俊也)

おすすめ書籍

『実践! ロコモティブシンドローム—リハ・ケアスタッフ必携 自分の足で歩くためのロコトレ』 中村耕三著 第2版 三輪書店 2014.4 3, 129p 21cm〈初版のタイトル: ロコモティブシンドローム 文献あり 索引あり〉 2000円 ①978-4-89590-467-4

『ロコモティブシンドロームのすべて』 中村耕三, 田中栄監修, 大江隆史, 葛谷雅文, 星野雄一編集 日本医師会 2015.7 342p 26cm (日本医師会生涯教育シリーズ 日本医師会編)〈索引あり 発売: 診断と治療社〉 5500円 ①978-4-7878-2194-2

【目次】カラー口絵 みてわかるロコモティブシンドローム, 1 ロコモティブシンドロームの概念と疫学, 2 ロコモティブシンドロームの基礎, 3 ロコモティブシンドロームの評価, 4 ロコモティブシンドロームを構成する疾患, 5 ロコモティブシンドローム, 7 ライフステージ

専門家による
項目の解説と
おすすめ図書