



ふくふくプラザ福祉図書・情報室



お役立ちBOOK No.43



令和5年6月

書名・編著者等	内容・出版社・発行年
自分と家族の 認知症の介護と手続き 名医が教える最善の進め方Q&A大全 遠藤 英俊 著	親の介護で役立つ認知症の基本的な知識、介護保険サービスの使い方、施設の選び方、介護の悩みへの対処法など、マンガと図解でわかりやすく解説する。介護プランシート・チェックリスト付き。 文響社 2023年発行
シニアの定番クイズ&2択・3択・○× クイズで楽しく脳トレ 脳トレーニング研究会 編	選択式のクイズを中心に、とんちのきいたクイズや漢字のパズル、クロスワードなどを集めた脳トレーニング本。やさしい問題から、少し難しいと感じる問題まで、認知症予防に最適な問題を数多く収録。 黎明書房 2023年発行
育児・介護休業のすべて 制度から手続きまでがばっとわかる 多田 智子 著	介護休業に関する法律と制度を時系列で紹介。複雑な法律をわかりやすい図で説明し、「ワンポイントアドバイス」で留意点を解説する。介護休業にかかる給付金・社会保険の手続きも掲載。2022年改正の育児・介護休業法に対応。 産労総合研究所出版部経営書院 2022年発行
ノドトレ いつまでも美味しく食べたい人の ムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド 西尾 正輝 著	 誤嚥性肺炎を予防し、健康寿命を延ばすための喉トレーニングを紹介。歳をとると誤嚥性肺炎が起こりやすくなる原因や、いつまでも楽しく健康に食事をするために必要な「飲みこみ力」をつけるためのトレーニング・プログラムをわかりやすい写真とともに解説。 メディカル・ケア・サービス 2022年発行
FPによる 親のための高齢者向け住まいの選び方 お金のギモンがわかる本 丸山 幹也 監修	収入が少なくても入居できる？ 認知症でも入れる高齢者施設は？ 資金が足りない場合は？ 親の生活のための資金計画の考え方や、介護保険の申請の仕方、様々な施設の特徴と料金の目安などを紹介。 メイツユニバーサルコンテンツ 2022年発行
60代からのひとり分 たんぱく質鍋	 料理研究家、管理栄養士の村上祥子氏が栄養のバランスを考えたレシピを紹介。シニア世代の体づくりのために大切なたんぱく質をしっかりとることができる水炊き鍋・ぶり大根鍋・厚揚げキノコ鍋のほか、味の基本となる調味料や薬味、箸休めができるおかずも掲載。 扶桑社 2022年発行



ふくふく

開室時間:10時～18時 休室日:第3火曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始・図書整理期間
 貸出冊数:10冊まで(うちDVDは1本) 貸出期間:2週間以内
 返却:DVD以外の資料は、福岡市総合図書館及び各区の図書館・アマカス等
 ※DVDは福祉図書・情報室のカウンターに直接返却をお願いします
 資料を借りる場合は、氏名と住所が確認できるもの(免許証・保険証等)をお持ちください
 貸出は無料です

ふくふくプラザ 福祉図書・情報室

福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 福岡市市民福祉プラザ2階

TEL:092-731-2946 FAX:092-731-2947

<https://ilisod001.apsel.jp/fukufukuplaza/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>