

山口晴保（著）

## 認知症予防 第2版

—読めば納得！ 脳を守るライフスタイルの秘訣

香山 明美

（宮城県立精神医療センター、作業療法士）



「多数の認知症予防の本が出版される中で、エビデンス（科学的な根拠）に基づいてしっかりと解説している本書は、幸いにもゴールドスタンダードな書物としての評価を得ることができました」と、著者の山口先生が冒頭で述べられているように、専門的な知識を一般の方にもわかりやすく解説のかつ示唆的に書かれている点が本書の第一の特徴である。一般の方にわかりやすいので、当然専門家にもわかりやすく、随所に「なるほどね！」と気づかされることが多い。

本書の第1章に「はじめに—本書を正しく活用するために—」があり、認知症を知ることから始める組み立てになっている。しかし、読んでみると最初から最後まで順次読み進んでいかなくとも、知りたい項目どこからでも読め

て、次に読みたいところに飛んで読んでも、最終的には理解が深められる点が第二の特徴といえる。

第5章「脳活性化リハビリテーションで脳老化防止」では、「快刺激と褒め合い」、「笑顔が笑顔を生む」、「役割・日課をもとう」等のテーマで筆者の論が書かれている。この考えは、まさしく作業療法として実践の背景にある考え方である。楽しい心地よい体験は笑顔を引き出す、褒められるとやる気が出る、といった法則は、多くの作業療法場面で、私たちOTが利用しているところである。その意味で、本書は作業療法の科学的な根拠を示してくださる、OTの応援歌としての書でもある。

本書は認知症に関する専門的な知識と予防的視点が得られるばかりでなく、文章の合間から、認知症に向き合いながらどう生きるか

という筆者のメッセージを感じる。最後に「転ばぬ先の杖—事前指示書—」において、筆者は、いかに努力をして長生きしても人はいつか死を迎える、そのための、準備をしておくことを勧められている。「いかに最期の時まで生きるか」という哲学的な視点もおもちの筆者の人生論が感じられるのが、本書のもう一つの特徴といえる。

専門書として、読み物として、そして超高齢社会の人生論として味わいのある1冊であることが、ゴールドスタンダードな書物として評価を得る由縁であると感じた。

〔 A5判 270頁 1,800円＋税 〕  
協同医書出版社 刊  
☎ 03-3818-2361