

平成26年12月13日 名古屋市北図書館開催 暮らしのセミナー
「認知症予防のための脳を鍛える生活習慣」で
講師が紹介したおすすめの本



- ☆ 『100歳の美しい脳
～アルツハイマー病解明に手をさしのべた修道女たち～』
デヴィッド・スノウドン／著 DHC 2004年
- ☆ 『脳に悪い7つの習慣』
林 成之／著 幻冬舎新書 2009年
- ☆ 『40代からはじめるボケない生活術
～「認知予備力」を強くする習慣38～』
奥村 歩／著 静山社文庫 2010年
- ☆ 『脳のワーキングメモリを鍛える！
～情報を選ぶ・つなぐ・活用する～』
トレーシー・アロウェイ／著 NHK出版 2013年
- ☆ 『脳力のしくみ
～記憶力,直観力,発想力,天才脳など～』
ニュートンプレス Newton 別冊 2014年

※いずれの本も、平成26年12月現在、名古屋市図書館に所蔵があります。
しかし、すでに貸出中の場合、お取り寄せに時間がかかることもありますので、
ご了承ください。