

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 2 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	病氣にならない 15 の食習慣[8101]	日野原 重明
2	難聴・めまい・耳鳴りを解消する[496]	神尾友和・相原康孝
3	アルツハイマー病・認知症[568]	吉岡 充

### ♡自分では気づけない 脂質異常症

脂質は体に大切な要素です。問題はその量とバランス。

LDL コルステロール(悪玉) / HDL コルステロール(善玉)の比率を 2.5 未満に維持しましょう。

食事で悪玉をダウン、運動で善玉をアップしましょう。

### 図書の紹介

**タイトル： やさしいパーキンソン病の自己管理**

**著者： 村田 美穂**



パーキンソン病は、脳内のドパミン作動性神経細胞が変性し、ふるえや体の動きがゆっくりになるなどの症状が出る病気です。

パーキンソン病の本態が神経伝達物質の不足であることが 1960 年に明らかになって以来、さまざまな薬が開発され、治療の進歩には目覚ましいものがあります。本書ではパーキンソン病の基礎知識・治療・リハビリ・自宅での介護の要点等イラスト・図表を取り入れながら分かりやすく説明しています。この本が読者の皆様にとって、パーキンソン病について正しく理解し、前向きに過ごしていただくための一助になれば幸いです。