

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## ロコモティブシンドロームとは？

通称ロコモといい、「運動器の障害のために要介護になっていたり、要介護の危険が高い状態」と定義されています。ロコモが転倒や骨折を招き、寝たきりになってしまうこともあるため、バランス感覚や筋力を鍛えておくことが大切です。ロコトレ（開眼片脚立ち、スクワット）やウォーキング、ストレッチ等の軽めの運動を続けて、転倒しにくい体づくりを心掛けましょう。

## 3月の貸出テーマランキング

### 1位 脳・神経系

「脳からストレスを消す技術」  
「ゼロからわかる脳梗塞」他

### 2位 呼吸器

「びまん性肺疾患と特発性間質性肺炎」  
「呼吸器疾患ビジュアルブック」他

### 3位 がん

「がんに負けない：治療の最前線」他



## 図書の紹介

春のなかでも何かと新しいことが始まる4月。慣れない環境や緊張が原因でこの時期はうつ病が増えるそうです。今回は「健康ライフライリーシリーズ」から、うつ病に関する本をご紹介します。イラストが多く、「医療の本は難しそう…」という方にも読みやすいシリーズです。

### 「うつ病の人に言っているいいこと・いけないこと」有馬秀晃/監修

患者さんを支えようと頑張り過ぎたり、気持ちを溜め込みすぎたりすると家族や職場も共倒れしてしまうことがあります。大事なことは患者さんと周囲の人々とのバランスをどう取るか。本書は場面別で対応例を紹介しています。



### 「認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本」三村将/監修

### 「認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本」三村将/監修

うつは心だけでなく体にも影響する、軽視できない病気です。老年期うつ病は、認知症と似た症状を示すことがあります。うつ病に早く気づいて治療を受けられるように…見分け方から治療法までを徹底解説しました。

