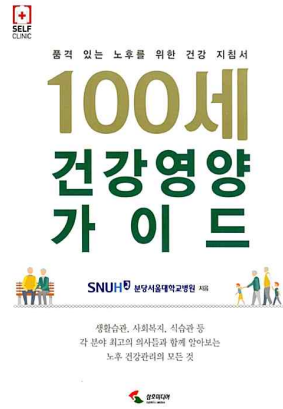


청주금빛도서관 1~3월

★ 북큐레이션명 : 인생 후반전을 위한 건강관리 추천도서

※본 코너에 없는 도서는 현재 대출중인 도서입니다.



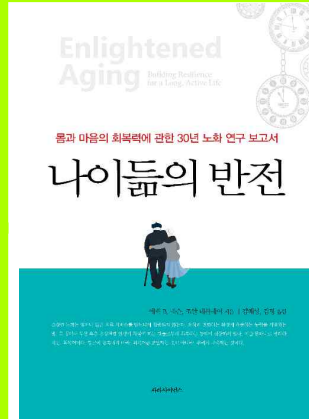
1,100세 건강 영양 가이드
분당서울대학교병원
노인의료센터 지음
516,98-분221비

노화로 인해 생겨날 수 있는
신체의 변화부터 건강
한 노후를 위한 모든 정보.



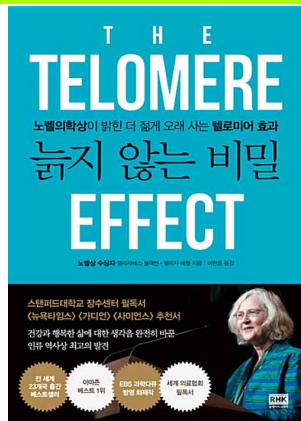
2.나이 들어도 관절은
늙지 않는 운동법
케이티 보우만 지음
517,376-나697신

고령자를 위해 별도의 준비
물 없이도 할 수 있는 운동
법들을 소개하는 책.



3.나이들의 반전
에릭 B. 라슨 지음
511,1687-라58나김

장애를 줄이고 활동적인
삶을 유지하면서도 건강하
게 늙어가는 방법을 과학
적으로 제시.



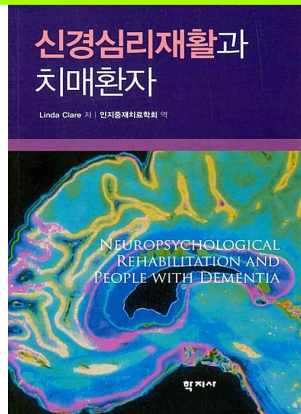
4.늙지 않는 비밀
엘리자베스 블랙번 지음
511,1689-블232나이

매일매일 섭취하는 음식과
운동, 수면, 사고 습관 등
우리가 살아가는 방식이
텔로미어와 어떻게 연결되
는지를 구체적인 연구 결
과를 토대로 설명.



5.백년 목
정선근 지음
514,321-정53비

2016년을 휩쓴 건강 베
스트셀러 『백년 허리』 후
속작으로, 전작에서 소개
한 허리와 목 디스크에 대
한 의·과학 논의를 심
화 발전시켜 소개.



6.신경심리재활과
치매환자
Linda Clare 지음
513,898-클233나인

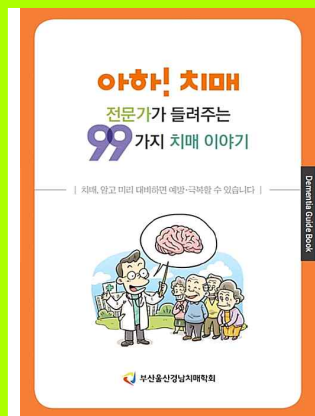
2019년 중앙치매센터 추
천도서

치매예방과 건강관리가 왜 중요한가?
대한민국 65세이상 치매환자는 70만 5천여명
으로 추정되며 치매 유병률은 10%로 나타났다.
-대한민국 치매현황 2018 보고서-

청주금빛도서관 1~3월

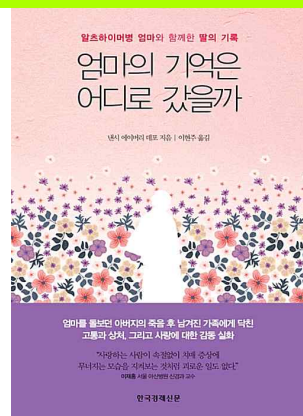
★ 북큐레이션명 : 인생 후반전을 위한 건강관리 추천도서

※ 본 코너에 없는 도서는 현재 대출중인 도서입니다.



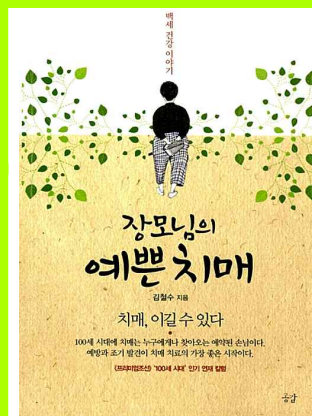
아하! 치매: 전문가가 들려주는
99가지 치매 이야기
부산울산경남치매학회 지음
513.898-부510

치매환자와 가족들, 그리고
치매 기관 종사자들이 가
장 궁금해하는 99가지 치
매와 관련된 궁금한 질문
들을 선정해 답변 형식으
로 구성된 치매 안내서이
자 지침서



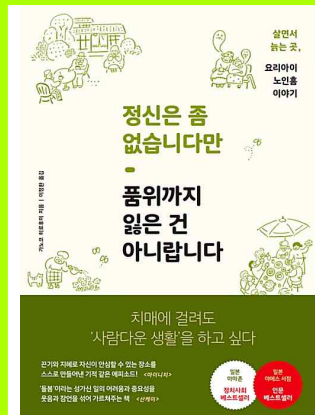
엄마의 기억은 어디로 갔을까
낸시 에이버리 데포
848-데8450이

알츠하이머병을 더 잘 치
료할 수 있는 여러 방법들
을 우리에게 알려주는 동시
에, 어머니와 함께하면서
생긴 오해와 여러 가지 위
험한 순간들을 알려준다



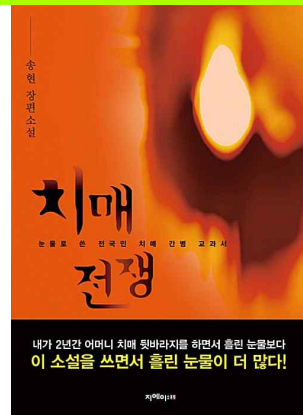
장모님의 예쁜 치매
김철수 지음
513.898-김8130

치매 환자인 장모님을 모
시며 저자가 직접 느끼고
겪은 이야기와 25년간 환
자들을 치료하며 연구한
치매의학 정보를 '프리미
엄조선 100세 시대'에
인기리에 연재 집필하여
많은 독자들의 호응을 받
아 출간한 책



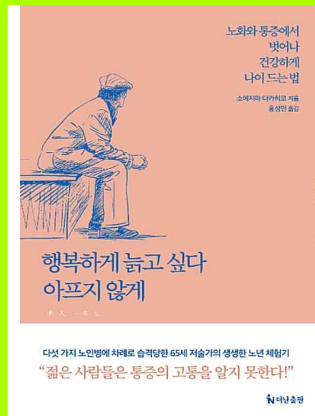
정신은 좀 없습니다만
품위까지 잃은 건 아니랍니다
가노코 히로후미
338.6-가215지이

돈도 권력도 없는 사람들
이 자신이 안심할 수 있는
장소는 스스로 만들겠다는
일념 하나로 특별 노인요
양시설 '요리아이'를 설
립한 이야기를 담은 책



치매전쟁
송현 지음
813.7-송94차

이 책은 이제 70대가 된
작가가 과거 치매에 걸려
2대 독자인 아들까지 못
알아보는 어머니를 오랜
기간 뒷바라지하며 겪었던
일을 되돌아보며 이를 자
전적으로 엮은 소설이다.



행복하게 늙고 싶다, 아프지
않게
소에지마 다카히코
517.376-소63ㅎ흥

이제 막 65세가 된 전직
대학 교수이자 저술가인
저자가 '노인 초년생'
입장에서 느낀 사회와 건
강에 대한 단상 그리고 현
대 의학에 대한 비판을 솔
직하게 풀어 쓴 실용서

치매예방과 건강관리가 왜 중요한가?
대한민국 65세이상 치매환자는 70만 5천여명
으로 추정되며 치매 유병률은 10%로 나타났다.
-대한민국 치매현황 2018 보고서-