

★ お薦めBooks! ★

◆『デジタルで変わる子どもたち ～学習・言語能力の現在と未来～』 バトラー後藤裕子 著
ちくま新書 940円

【概要】

小さいころから動画をたくさん見るとどんな影響があるのか？SNSを長時間使う子は読解力が低い？紙とデジタル媒体ではどちらで読むほうが正確に読めるか？ICT教育のメリット・デメリットは何か？デジタル技術の急速な普及で子どもたちの学習環境は大きく変化しており、考えるべきことは山積みだ。本書は、日本のみならず、海外の最新の研究をもとにデジタルと「学び」の関係を丁寧に分析する。これから先の教育を考えるうえで必読の一冊。

(注) 本書の帯文から引用

【推薦理由・コメント】

コロナ禍で世界の人々の生活が一変した。我が国の学校教育においてはそれまで懸念されてきたICT環境の遅れが子どもたちの学習を直撃し、国はデジタル教科書の普及をはじめ、GIGAスクール構想の実現に向けた対策を急速に推し進めようとしている。一方であらゆる方面の識者からデジタルがもたらす負の影響を懸念する声が出始めている。以前このコーナーで紹介した「教科書が読めない子どもたち」「AIに負けない子どもを育てる」の著者である新井紀子氏や、「スマホ脳」の著者であるアンデシュ・ハンセン氏が有名である。しかし両者とも教育学の専門家ではない。本書の著者であるバトラー後藤裕子氏は言語教育学者であり、子どもの成長に伴う言語の習得に適切な教材・媒体は何かという命題に、関係する論文等を世界から収集・分析したうえで自身の専門である言語教育学の立場から答えている。紙かデジタルかといった二項対立の考えではなく、子どもにとっての適切な教材・教具とは何かという本来の教材論・教育方法論を考えるうえで有効な一冊である。

◆『学校3.0×SDGs』 諏訪哲郎、小堂十、丸茂哲雄、多田孝志 著
キーステージ21ソーシャルブックス 2,000円

【概要】

持続可能な開発目標(SDGs)とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標である。

杉並区立西田小学校は2014年にユネスコスクールの指定を受けて、ESDを学校経営の根幹としてSDGsの学びに取り組んできた。生活科や総合的な学習の時間を柱に、自然、環境、地域遺産、福祉、まちづくり、世界環境、平和や国際協力、SDGsを意識づける学校環境などに取り組んできた。山梨県須玉小学校ではSDGsの学びにより、児童の授業への参加度が劇的に向上。長坂小学校では、チーム長坂小として、JICAや保護者、地域の方々、様々な専門家とともに学校づくりを進めてきた。

本書では、2校の事例を取り上げ、「SDGsの学び」の可能性について論じている。

学校現場の管理職や教員、教育の政策に携わる人々、保護者・学生・研究者、NPO・NGOのその他 の形式およびエディションを表示する (本書見出しによる)

【推薦理由・コメント】

社会が変われば学校も変わる。持続可能な社会を作る共創型の教育へ。「SGDsの学び」とアクティブラーニングの実践事例を紹介している。学校現場の管理職や教員、教育の政策に携わる人々、保護者・学生・研究者、NPO・NGOのスタッフなどに読み応えのある一冊である。

◆『天災から日本史を読みなおす ～先人に学ぶ防災～』 磯田道史 著

中公新書 760円

【概要】

豊臣政権を揺るがした二度の大地震、1707年の宝永地震が招いた富士山噴火、佐賀藩を「軍事大国」に変えた台風、森繁久彌が遭遇した大津波……。史料に残された「災い」の記録をひもとくと、「もう一つの日本史」が見えてくる。富士山の火山灰はどれほど降るのか、土砂崩れを知らせる「臭い」、そして津波から助かるための鉄則とは。東日本大震災後に津波常襲地に移住した著者が伝える、災害から命を守る先人の知恵。

(注) 本書の帯文から引用

【推薦理由・コメント】

東日本大震災から今年で10年を迎える。被災地を中心に各地で関連イベントが開かれる。NHK・BSテレビ「英雄たちの選択」や数々の著書等でお馴染みの歴史学者である著者がそのライフワークともいえる防災史について書き下ろした作品。地震や津波、高潮、土砂崩れと日本を代表する災害の様子を豊臣政権期から東日本大震災の現代まで史料や現地への調査を通し歴史学者の視点から解説する。また、各種災害からどう自分を守るか、行政の防災対策はどうあるべきかなど興味深い提言も数多くされている。

著書の中には災害にまつわる様々なエピソードが紹介されているが、土佐藩の藩祖である山内一豊とその妻が天正地震の際、被災孤児となった男児を養子にしその子がやがて朱子学の一派である土佐南学の祖となりその弟子である山崎闇斎とともに幕末の志士に大きな影響を与える存在になる話は興味深い。

◆『スマホ脳』 アンデシュ・ハンセン 著、久山葉子 訳

新潮新書 980円

【概要】

平均で1日4時間、若者の2割は7時間も使うスマホ。だが、スティーブ・ジョブズを筆頭に、IT業界のトップはわが子にデジタル・デバイスを与えないという。なぜか？睡眠障害、うつ、記憶力や集中力、学力の低下、依存……最新研究が明らかにするのはスマホの便利さに溺れているうちにあなたの脳が確実に蝕まれていく現実だ。教育大国スウェーデンを震撼させ、社会現象となった世界的ベストセラー。

(注) 本書の帯文から引用

【推薦理由・コメント】

コロナ禍の影響でにわかに進む「GIGAスクール構想」と学校のICT環境だが、スマホの保有率はすでに小学校高学年で4割、中学生で7割、高校生では9割（2019年の東京都調査）に達し、ICTは学校よりも家庭内や子供たちの生活に着実に入り込んでいる。しかし、それが今や子供たちの肉体や精神に様々な支障を及ぼしているという。近年の不登校生徒数の増加もスマホ等の普及とは無関係ではない。著者はスウェーデンの精神科医だが、彼の患者、とりわけ若者の来院が急増し、その原因を探っていてわかったことがスマホの弊害であった。その後、

様々なデータを収集し書き上げたのが本著である。スマホの普及率は世界トップクラスにある日本。これから到来するデジタル社会においてスマホが子供たちに及ぼすメリット・デメリットを学校教育関係者として知る責任があるのではないか。

◆『ポスト・コロナの学校を描く』 秋田喜代美 他 著

教育開発研究所 1,800円

【概要】

2020年6月に、多くの地域の学校が再開されて、今までにない状況の下で学校教育が進められ、長期休業期間の縮小、土曜授業や7時間授業の増加、学校行事の中止・延期・縮小がされている。このように余裕のない中で、教職員や子どもたちのことを考え、新たな学校像を模索していく必要があるという考えのもとに編集されたものである。

本書には、月刊誌『教職研修』の特集や連載原稿等を加筆・修正したものや書きおろしたものが掲載されている。第1章「学校は何をすところか？」では岩瀬直樹氏、西郷孝彦氏他3名、第2章「授業をどうする」では秋田喜代美氏、赤沢早人氏、石井英真氏他7名、第3章「学校生活を変える」では新保元康氏、木村康子氏、山本他宏樹氏、第4章「教職員・管理職が変わる」では住田昌治氏、妹尾昌俊氏他3名という多くの筆者の意見を読むことができる。

コロナ禍を「従前の学校のあたり前を問い直すチャンス」ととらえようという呼びかけもあり、授業を生徒が主体的に学び続けるためにどうするか、学校はどうあるべきか等について考えることができる内容である。

【推薦理由・コメント】

学校には、「子どもが健康に生活する健康保障」、「子ども同士、教師と子どもがつながるつながり保障」、「学習を促す学習保障」（中原淳氏）があるという。子どものことに心を砕き、これらの保障のために奮闘されている先生方にヒントになることがあればと思い推薦します。

◆『戦国大名の経済学』 川戸貴史 著

講談社現代新書 1,000円

【概要】

本書は、戦国時代に生きた戦国大名の領国支配を経済活動を中心にスポットを当て彼らの領国経営を分析したものである。目次を見ると、

・第1章 戦争の収支 ・第2章 戦国大名の収入 ・第3章 戦国大名の平時の支出
・第4章 戦国大名の鉱山開発（中略） 第7章 混乱する銭の経済—織田信長上洛以前の貨幣—

など、戦国大名の権力体を一つの組織ととらえ、その組織運営に必要な収入をどうやって得、また必要な支出はどのようなものに対して行われていたかを史料から明らかにしたものである。

【推薦理由・コメント】

しばらく休止していた大河ドラマ「麒麟がくる」が再開した。その関係か、今年は戦国時代を中心としたドキュメンタリー番組や教養番組が数多く放映されている。その中には、これまでとは違った視点で時代像や人物像を取り上げているものもある。

戦争というものは、当時の為政者（戦国大名）にとってやりたくないものであり、やらなければならないものでもあった。それもすべて自分の家臣や領国の住民の生活を守るためという大義名分の名のもと、知恵を振り絞りまさに必死の思いで戦いに臨んだものと思われる。

本書は、例えば、当時の戦争は1回にどれぐらいの費用がかかったのか、その財源はどのように賄っ

たのか、織田信長が行った「楽市・楽座」は当時の社会にどのような影響を与えたのか、戦国時代にヨーロッパ人の来航が活発になったのはなぜかなど、これまで誰も語らなかった新しい日本史を経済学者の著者が豊富な史料を背景に語ってくれる。専門書であるがとても読みやすい一冊である。

◆『地名でわかる水害大国・日本』 楠原佑介 著

祥伝社新書 800円

【概要】

災害大国・日本でもことさら多いのが水害。(中略)なぜ、これほど多いのか?自然の宿命もさることながら、水の出やすい旧城下町に人口が集中していることも大きく、人材である側面も否めない。

繰り返される水害を防ぐべく、古より人は地名に思いをこめて警鐘を鳴らしてきた。かつては海であり、沼沢や砂地、川があった場所、何度も土地が崩れた地点には、必ず鍵となる語が地名に残されている。例えば、崎、龍、瀬、狛、駒・・・の字が警告するものは何か?この日本で危ない場所はすでに決まっている!

【推薦理由・コメント】

ここ数年、特に夏季においての水害が各地で発生している。地球温暖化による海水温の上昇などに原因があるとされているが、降水量が過去の記録を次々と更新していることが水害を大規模化している。しかし、それだけではない人災の部分もあることはこれまでも指摘されてきた。

著者は地理学者として長年、地名と災害の関係を研究してきた。本書では、古くからあるいは最近大災害となった地域を取り上げ、その原因をくわしく分析しその対策も提唱している。とりわけ、新宿区西落合の石神井川・神田川や多摩川、鬼怒川など東京に関係する河川における水害を取り上げていて興味深い。

◆『子供の貧困II ～解決策を考える～』 阿部 彩 著

岩波新書 860円

【概要】

2008年は「子どもの貧困元年」といわれている。長年続く不況の影響から、無業者や派遣労働者が大量に発生し、その影響を受けた彼らの家族である子どもたちの生活困窮状況について多くの学者から指摘があり、マスコミや国会でも取り上げられるようになった年だからだという。その後、2012年に厚生労働省が国民生活基礎調査の結果を受け発表した「子どもの貧困率が過去最悪の数字(16.3%)」がOECD(経済協力開発機構)に加盟している先進国など35か国の平均値(13.3%)を上回っているとのことから、さらに「子どもの貧困」に注目が集まり貧困家庭の子どもと学力の相関関係や貧困家庭に育った子どもの人生の「負のスパイラル」が語られるようになった。その結果、2013年に「子どもの貧困対策法」が成立し、全国に「子ども食堂」など貧困家庭の子どもたちを救済する仕組みが整備され始めた。

同著は、そのきっかけをつくった「子どもの貧困」(岩波新書、2008年*第1版)の第2弾である。

「子どもの貧困対策法」の施行以後、子どもの貧困問題は改善しているのか、数々の政策の課題を指摘し同時に提言を行っている。

【推薦理由・コメント】

現在進行中の新型コロナウイルスの影響で、全国の小・中学校及び高校、特別支援学校が休校となった。その結果、仕事をもつ親の家庭の子どもへの対応がマスコミで取り上げられた。特にひとり親や非正規労働者の家庭の取材が多く報道され、貧困家庭に育つ子どもたちが再び着目されることとなった。できれば前作から読み始めることを薦めるが、同著から読み始めても子どもの現状や我が国の子どもの貧困対策の経緯や課題が十分伝わる内容となっている。多種多様なデータを根拠とした文章に

は説得力がある。

◆『教育激変 ～2020年、大学入試と学習指導要領大改革のゆくえ～』池上彰・佐藤優 著
中公新書ラクレ 840円

【概要】

2020年度、教育現場には「新学習指導要領」が導入され、新たな「大学入学共通テスト」の実施が始まる。なぜいま教育は大改革を迫られるのか。文科省が目指す「主体的・対話的で深い学び」とは何か。自ら教壇に立ち、教育問題取材し続ける池上氏と、「主体的な学び」を体現する佐藤氏が、日本の教育の問題点と新たな教育改革の意味を解き明かす。巻末鼎談には大学入試センターの山本廣基理事長も登場。入試改革の真の狙いを語りつくした。
※同著の「内容紹介」より

【推薦理由・コメント】

教育関係者ならだれでも知っている2020年度からの新学習指導要領の本格実施と大学入学共通テストの実施だが、これまでも教育問題をしばしば取り上げている池上氏と政治・外交の専門家である佐藤氏が文科省の行う今回の教育改革をどう見ているのか。大学入試を中心とした戦後史をまじえながらの対談形式の内容は教育関係者とは違った視点で興味あるものとなっている。

◆『中村 裕 東京オリンピックをつくった男』 岡 邦行 著
ゆいぽおと 1,800円

【概要】

中村裕氏は、日本の障がい者スポーツに命を吹き込み、東京パラリンピックを生み出した人である。

大分県別府市に生まれ、1951年から九州大学病院整形外科医局に医師として勤務していた。そして、1960年33歳の時に、英国のストーク・マンデビル病院に留学する。この病院の脊髄損傷センター所長のルートブイヒ・グットマンの治療法に衝撃を受ける。博士は次のように言う。

「6か月間の治療と訓練で脊髄損傷患者の85%は何らかの形で社会復帰させる」

「失ったものを数えることなく、残されたものを最大限に生かす」「効果の少ない手術よりもスポーツを」

この3つのポリシーを中村は脳裏に深く刻み込み、帰国後日本で実行する。そして、1961年日本で初めての障がい者選手による本格的な競技大会「第1回大分県身体障がい者体育大会」を実施し、1964年の「東京パラリンピック」につなげる。この大会は、53名の日本人選手が出場した欧州以外で初めて行われたパラリンピックである。はじめは障がい者のスポーツに非難、反対していた人も共感するようになり、現在のようなパラリンピックへと発展していく。中村裕の力強い生涯が描かれている。

【推薦理由・コメント】

2020年のパラリンピックに向けて、その根底にある精神や今まで築き上げてきた人たちの努力をぜひ生徒たちにも理解してほしいと思います。そのためにも、ぜひ読んでいただきたい書物です。

◆『AIに負けない子どもを育てる』 新井 紀子 著

東洋経済新報社 1,760円

【概要】

2019年ビジネス書大賞を受賞した「教科書が読めない子どもたち」の続編で、同書で明らかにした現代の中・高生の危機的状況にある読解力と、AIと同じ「読み飛ばし」をする高学歴の大人の読解力について、論文の根拠データとなったがLST（リーディング・スキル・テスト）を数多く掲載し、子どもの読解力対策を国内の小・中学校の成功事例を紹介しながら提言している。

【推薦理由・コメント】

AI開発の最先端にいる著者がAI開発のデータ収集のために作成したLSTだったが、結果的に日本の中・高生の読解力の弱さを発見してしまったことから、教育学者でも国語学者でもない立場で子どもたちの読解力克服のための提言をしている。

今の中・高生が小さいころから受験勉強で慣れ親しんできた穴埋め式学習や蛍光ペン型学習のひずみが思わぬ読解力不足という結末をもたらしているという。前著をAI開発途中の偶然の産物的な発想の警告書とすれば、本著はこれからの学校が目指す教育のための本格的な提言書といえる。中教審も指摘した高偏差値の名門進学校での授業スタイルに警鐘を鳴らし、「PIISA2015」での読解力調査のランク低下の原因でもあるのではないかと教育関係者にはぜひとも読んでもらいたい本である。

◆『ひといちばい敏感な子』 エレイン・N・アロン 著、明橋大二 訳

1万年堂出版 1,800円

【概要】

不登校児童・生徒数の増加が止まらない。その原因の一つとして、起立性調整障害（OD）など自律神経系の障害が指摘されているが、最近注目されているのがHSC（Highly Sensitive Child）である。HSCは「人一倍敏感な子供」という意味だ。米国の心理学者であるエレイン・アロン氏が提唱したもので、この著書でその内容を分かりやすく解説している。

【推薦理由・コメント】

ここで言われる「敏感」とは、聴覚、嗅覚、味覚、触覚などいわゆる五感に敏感であることと、親や教師の心を読もうとするなど人の気持ちに敏感であることが特徴である。くわしくは同書にチェックリストが掲載されている。同書の日本語訳を担当した精神科医の明橋大二医師によれば、HSCは人種や男女差に関係なく5人に1人の割合で存在し病気や障害ではないという。これまでは「神経質」だとか「臆病な子」あるいは「発達障害ではないか」と考えられていたようだが、同書からHSCの存在を知りわが子の状況を理解・納得する保護者も増えているという。不登校で悩む子供や保護者を理解するためにも教育関係者はぜひとも一読してほしい。

◆『カラー版 東京凸凹地形散歩』 今尾 恵介 著

平凡社新書 980円

【概要】

地形が好きになると、普段は「迷惑な存在」である坂道や崖地も、魅惑のスポットに様変わり！ご先祖が築いた用水や堤、切り通しや盛り土などの痕跡をたどれば、地形とともに生きてきた東京の歴史が見えてくる。東京は地形パラダイス！崖あり、谷あり、スリバチありの23エリアを歩く（※）。

※

（本書見出しによる）

○都心・山の手編（雑司ヶ谷・音羽、神楽坂・飯田橋、四谷・市谷、赤坂・永田町、六本木・麻布、白金・高輪）

○都心・下町編（上野・谷中、本郷・お茶の水、日比谷・銀座・日本橋、浅草・向島、砂町・東陽町）

○山の手・西北編（新宿・大久保、渋谷、目白・落合、王子・滝野川、赤羽・西が丘、戸越銀座・大井町）

○武蔵野・郊外編（洗足・大岡山、自由が丘・等々力、下北沢・明大前、荻窪・阿佐ヶ谷、小金井・国分寺、日野・豊田）

【推薦理由・コメント】

著者は、現在、日本地図センター客員研究員をはじめ地図情報センター評議員、日本地図学会「地図と地名」専門部会主査などを歴任している地図の専門家である。著書は、地形図はもとより、古地図や写真を駆使しあらゆる角度から都内各地の新しい姿を紹介している。地図や写真もカラー版で見やすく、難しい地理用語もわかりやすく解説しているので、実際に現地に赴きこの本を片手に散策することで、面白さが倍増する。

◆ 『魏志倭人伝の謎を解く ～三国志から見る邪馬台国～』 渡邊 義浩 著
中公新書 760円

【概要】

考古学調査と並び、邪馬台国論争の鍵を握るのが「魏志倭人伝」（『三国志』東夷伝倭人の条）である。だが、『三国志』の世界観を理解せずに読み進めても、実情は遠のくばかりだ。なぜ倭人は入れ墨をしているのか、なぜ邪馬台国は中国の東南海上に描かれたのか、畿内と九州どちらにあったのか。『三国志』研究の第一人者が当時の国際情勢を踏まえて検証し、真の邪馬台国像に迫る。
(本書見出しによる)

【推薦理由・コメント】

江戸時代の新井白石より始まったとされる、いわゆる邪馬台国論争だが、これまでは日本史学者や考古学者中心の論争であった。本書の著者は中国古代史の専門家であり、邪馬台国の存在を記した唯一の歴史書『三国志』研究の第一人者である。その著者が『三国志』が書かれた当時の中国の情勢や、同書の作者である陳寿の経歴等にも触れながら、魏と邪馬台国の関係を世界的視点で論じている。そのうえで、「陳寿に代表される史家の世界観などに起因する歪みを取り除き、邪馬台国の真実を示し」（著者）た著書である。わかりやすい語り口で、歴史書が苦手な人にも受け入れられるであろう。

◆ 『90歳まで働く！』 郡山 史郎 著
ワックBUNKO（新書ワイド版） 本体 920円

著者は出井 伸之とソニーの社長レースを争ったこともある。NHKの「プロジェクトX」にも登場した元ソニー役員である。

彼は80歳（傘寿）を超えてもシーフォーム社の社長を務めている。

シルバー世代のための「就活・終活・仕事」論を述べている。

この本は、人生の後半戦にチャレンジしていくことになる後輩たちへのエールのつもりで書かれているが、前半戦を戦っている人たちにも読んでもらいたいと著者は述べている。

定年後やってはいけない十戒として

- (1) 学校に行く (2) 資格を取る (3) 語学の勉強をする (4) ジムに行く
(5) 葬式に行く (6) 本を書く (7) 勲章を貰う (8) NPOに参加する (9) 会社を創る
(10) 勝負事をする

では、定年後にやるべきことは・・・、人生の後半戦に入ったシルバー世代のやるべきことは本書をじっくり読んでほしい、と著者は述べている。

20代、30代よ、人生後半戦は楽しいよ！ 40代、50代よ、定年なんか怖くないよ！

60代、70代よ、君たちはまだ若いよ！——と言いたい！

◆ 『超一流の雑談力 ～人間関係の悩みを解消してくれる38のスキル～』 安田 正 著 文響社 刊 1380円 (税別)

著者の安田 正氏は23歳にとき英国に留学したが、英語ができるのに「話が通じない」場面に何度も出くわした。氏は英語力とは違う能力「コミュニケーション力」を発見、開発したという。

現在は、企業研修以外にも、東大、京大、一橋大などの大学で教鞭をとっている。

同書の帯には、「一流の雑談は、人もお金も引き寄せる！」とあり、世間からは一目置かれる人が実践している38のスキルが書かれているのだ。そこには、子どもに接する際のヒントもたくさん盛り込まれている。

子どもと接することの多い教師は、「自分は話すことが得意だ」と思い込んでいる人も多いと思うが、一方的な話し方に慣れている教師が、異業種の人や苦情・要求をねじ込んでくる人に対しては、一歩、二歩と引いてしまい、対応がうまくいかないケースが多いという。

多様な場数を踏んでいない教師には、大いに参考になる一冊である。

◆ 『世の中が見えてくる統計学』 川又 俊則 著 幻冬舎エデュケーション新書 780円 (税別)

統計学というと、難しそうな数式を駆使して様々な事象を解析する学問というイメージが強いが、本書は数式を一切使用せずに、身近な数値のカラクリを易しく解説した統計学の入門書の内容になっている。

今の世の中、数多く発行されている[ポイントカード]では消費者にとってはおいしいポイントが付与され、様々なメリットが発生する仕組みに人気がある。一方、ポイントを貯めるために予定外の物品まで購入してしまい損をさせられるというデメリットが数多く存在する。30% offについて購入してしまった。保育所入所希望者がいるのに、「待機児童ゼロ」と発表するカラクリ。色々な事象をランキングすることの落とし穴。データ改ざんして、事を有利に進めるなど。

本書は「統計数字に騙されないためには、データや図の製作者の意図を鋭く読み解くクセを付けることだ」と社会学者の筆者は断言している。「災害からの学びと復興・防災教育など5章からなり、情報や数値を鵜呑みにしている限り、社会は表面しか見えてこない。一歩引いたモノの見方を身に付ける「社会学的発想」のススメとも受け取れる一冊である。(2015/05/11)

◆ 『未来を拓く学校の力』 全国連合退職校長会 編著 (株)東洋館出版社 刊 2400円 (税別)

全国連合退職校長会(全連退)は設立50周年を記念して、全国各地の特色ある学校の教育活動、地域の歴史や震災から学ぶ防災などをまとめた内容になっている。

全連退は全国都道府県にある退職校長会の連合体で、国の教育振興や研究支援、関連する出版事業を行っている。

本書は「郷土の偉人・歴史・文化に学ぶ」「地域の特色を生かした教育活動」「災害からの学びと復興・防災教育など5章からなり、退職校長会推薦の全国小中学校、高校の優れた約50事例を写真付きで紹介されており、現場で役立つ1冊である。(2015/03/20)

◆ 『アルツハイマーは脳の糖尿病だった』 森下竜一・桐山秀樹 著 青春出版社刊 840円
糖尿病患者やその予備軍は、アルツハイマー病になるリスクが高い。

食べ過ぎや運動不足、生活習慣の乱れなど、原因には共通部分がある。肥満、高血糖がアルツハイマー病発症のリスクを高めると筆者は断言する。

本書の中で、予防策として「糖質制限食」を勧めている。

抗加齢医学専門の森下竜一 大阪大学医学部教授は、「ムリなく実践できる方法」を正しい知識とともに伝授している。

またノンフィクション作家の桐山秀樹氏は、自らの糖尿病になって取り入れた経験を語っている。

30歳、40歳、50歳、60歳代の各年代別に、気をつけるべき食生活のポイントが示されており、実生活に役立つ1冊である。

◆ 『福井県の学力・体力がトップクラスの秘密』 志水宏吉・前馬優策 編著 中公新書ラクレ 780円

平成26年春に実施された小中学生対象の全国学力調査や体力テストでトップクラスの成績を収める福井県。

大阪大学大学院の研究者らが福井県の教育現場に密着して、その秘密を探った記録である。

その中で、記述されている、伝統的なコミュニティの教育力や3世代同居家庭による育児支援、そして真面目な教師たちの熱心さが印象的である。(2014/12/13)