

講座名：

聞こえの不思議



日野市立図書館ブックリスト

*こちら以外にも参考になる本があります。ぜひ日野市立図書館へ！

『聴力リセット』

八島 隆敏／著
飛鳥新社 2021年

著者は耳を鍛えることが認知症を予防すると提唱しています。音楽やラジオを聴く、お風呂で歌を歌う、音読するといった簡単で実践しやすい方法が載っています。

『50歳を過ぎたら要注意！ 「聞こえづらい」をほっとかない』

平野 幸生／著
産業能率大学出版部 2022年

認定補聴器技術者の著者が聞こえや補聴器についてやさしく説明。聞こえづらい方の家庭内や外出先でのコミュニケーションのヒントが参考になります。

『耳が遠くなると、 認知症が近づく』

真鍋 恭弘／著
1万年堂出版 2023年

耳鼻咽喉科の医師が書いた本です。認知症と難聴、動脈硬化との関係が詳しく書かれています。文字が大きくて読みやすいです。

『驚異の小器官 耳の科学』

(ブルーバックス)
杉浦 彩子／著
講談社 2014年

耳に関する全般的なことが知りたい方へお薦めします。耳の形や聞こえ方、耳の病気から耳掃除までわかりやすく解説しています。