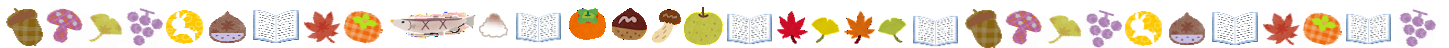
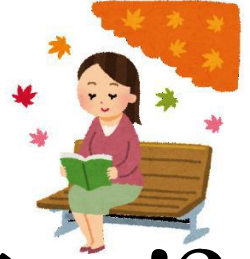




## 読書の秋 <Vol.3>

### 読書には

### どんな効果があるの!?



最近のA I (人工知能)による解析や海外の研究により、読書には健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延ばす効果があることがわかってきました。

#### ● 読書と健康寿命に関係がある!?

NHKスペシャル「A Iに聞いてみた どうすんのよ日本」という番組で、健康寿命と読書の関係が取り上げられていました。

この番組は、NHKが開発したA Iを使って、健康で長生きするための方法を探るという内容で、65歳以上の45万人を超える人たちに、生活習慣などに関するアンケートに協力いただき、健康で、楽しく過ごしていると回答した人とそうではない人との違いをA Iが解析し、健康的で老後も元気な人の秘密を探ったものです。

その結果、本や雑誌をよく読む人は、健康寿命が長いという結果が得られました。

同様の研究は海外でも行われており、「Association of book reading with longevity.」の論文によると、本を読む人は全く本を読まない人よりも平均で2年長生きするという結果が得られたそうです。

A Iによる解析や海外の研究結果をみると、どうやら読書には、健康的に寿命を延ばすという点で、良い効果がありそうですね。

1冊でも多く本を読んで、健康で長生きしたいものです。



#### ◎ 新刊のお知らせ



『たとえば、葡萄』大島真寿美/小学館

##### 書籍の内容

直木賞作家が描く、「今」と「これから」。  
まったく先の見えない状態で会社を辞めてしまった美月(28歳)。転がり込んだのは、母の昔からの友人・市子(56歳)の家。昔なじみの個性の強い大人達に囲まれ、一緒に過ごすうち、真っ暗闇の絶望の中にいた美月は徐々に上を向く。誰の心にも存在する将来への恐れや不安、葛藤……。自分と格闘する美月を周囲の大人達は優しく見守る。さりげなく、自然に、寄り添うように。何度も心が折れそうになりながらも、やがて美月はひよんな出会いから、自分自身の夢と希望を見つけていく……。

#### ◎ その他の新刊(一部)

[児童書]

『消えた図書館』、『びっくり!動物園のおしごと大図鑑』,  
『ノラネコぐんだん おかしなさがしえブック』ほか

[一般小説等]

『若葉荘の暮らし』、『ぼくらに嘘がひとつだけ』,  
『ドアはあけたら おさえましょう』、『ハラヘリ読書』ほか

#### '22 東図書館カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ は休館日です。

◆ 開館時間 午前10時~午後6時