

親不孝介護  
距離を取るからうまくいく

本誌 (P32) で連載執筆中の著者と、著者のアドバイスのもと、遠距離の「親不孝介護」に挑んだ編集者の5年間の実録。親の介護について、「怖くない・無理しない・できることしかやらない」ことを全面的に肯定する、初めての介護本で、「親と距離を取るから、介護はうまくいく」と綴られている。親の介護が始まる前に知っておきたい情報が満載の本書には、部下の介護離職を引き止めるための想定問答集も掲載。仕事と介護の両立を支援する職場の担当者にもぜひ手に取ってほしい。

- 著者/川内潤 (NPO法人となりのかいご代表) / 山中浩之
- 発行/株式会社BP
- 定価/1,760円 (税込)



ウルトラ図解 糖尿病



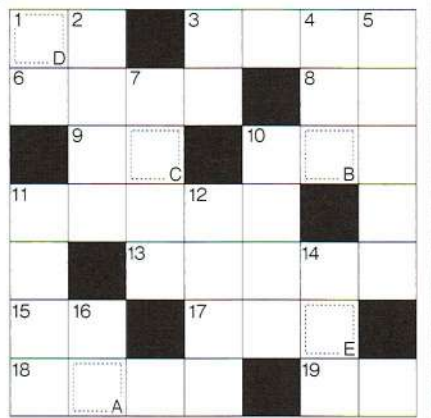
人気家庭医学書シリーズ、最新刊のテーマは糖尿病。診断されたら速やかに治療を開始し、進行や合併症を予防することが重要だが、生活習慣を整え、血糖値を良好な状態にコントロールすることを難しく感じる人も少なくない。本書では、「緩やかな糖質制限」で知られる北里大学北里研究所病院糖尿病センター長・山田悟氏の監修で、がまんや面倒なことがなく、簡単かつ効果的に糖尿病の進行・合併症を予防する方法をオールカラーの図解でわかりやすく解説。治療に取り組む人を力強くサポートする一冊だ。

- 監修/山田悟 (北里大学北里研究所病院糖尿病センター長)
- 発行/株式会社BP
- 定価/1,650円 (税込)



Cross Word

出題/福永良子



A	B	C	D	E

クロスワードを解いてA~Eをつなぐと答えになります。ウェブサイト(下記)から解答をお送りください。

正解者のなかから抽選で10名様にクオカードをお送りします。締め切りは1月31日。



<タテのキー>

- ① ゲレンデになくてもならないもの
- ② クロールのときの下半身の動きは?
- ③ 田と田の境に盛られた土の部分
- ④ 上品で垢抜けている様子です
- ⑤ 象牙、または象牙色のこと
- ⑦ 物語、ドラマの面白い部分。  
○○○に入る、などといひます
- ⑩ 路上でおきてしまう立ち往生
- ⑪ 狼や犬がアオーンと声を上げること
- ⑫ 奥州、甲州、日光といったら?
- ⑭ フルーツの名にもなった飛べない鳥
- ⑯ 出ると打たれるということわざも

<ヨコのキー>

- ① 豆乳を煮立てて作る食品
- ② 雨がやむとき、などという歌も
- ③ 冬に冷たくピープと吹く...
- ④ 2つで1組のものです
- ⑤ 広島東部が備後なら、西半分は?
- ⑩ にっこりすると頬にできる人も
- ⑪ 本を借りて読む施設といえぼ?
- ⑫ パーボンもスコッチもこの仲間
- ⑬ 男の子の一人称のひとつです
- ⑰ 激しく荒れ狂う大波のこと
- ⑱ 食品からバランスよくとりたい...
- ⑲ 墨はバスタソースにも

11月号の答え



A	B	C	D	E	F	G
ス	イ	ミ	ン	ジ	カ	ン

【当選者】飯塚美代子さん(東京都) / 大石まゆみさん(大阪府) / 岡崎宏幸さん(東京都) / 黒土琴音さん(福岡県) / 佐久間洋二さん(茨城県) / 櫻井誠さん(東京都) / 高柳久子さん(神奈川県) / 林秋野さん(沖縄県) / 堀江早喜さん(東京都) / 堀口潤一さん(東京都)

クロスワード、読者アンケートの回答、プレゼントの応募はこちらから↓

[https://questant.jp/q/hu21\\_2301](https://questant.jp/q/hu21_2301)



Quoカード  
(1000円分)  
プレゼント!

「へるすあっぷ21」へのご意見・ご感想およびクロスワード、P31のプレゼントの応募はウェブサイトにて受け付けています。ご意見・ご感想を誌面に採用させていただいた方には、クオカードをお贈りいたします。

