編集・発行：足立区立舎人図書館
指定管理者：ヤオキン商事株式会社

2021 年 2 月　発行

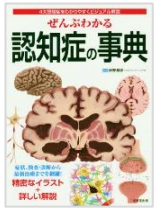
# 認知症を知る

## ブックリスト

足立区立舎人図書館

# 1 そもそも認知症って？

そもそも、認知症とはとんな病気なのでしょう。
認知症について知る・学ぶヒントとなる本をご紹介します。




**「ぜんぶわかる認知症の事典　４大認知症をわかりやすくビジュアル解説」**
河野和彦/著 成美堂出版　2016年　ISBN：978-4-415-32134-9

４種類の認知症について、特徴や症状の分類、経過過程、診断と治療についてなど、さまざまな観点から認知症という病気の本質を知ることができます。

**「まるごとわかる!認知症」**　羽生春夫・櫻井博文/著
南山堂　2020年　ISBN：978-4-525-50191-4

認知症の基礎知識のほか、徘徊や幻覚など、行動・心理症状別にみた認知症の症状とその対処法についても、イラスト入りでわかりやすく書かれています。

# 2 家族がなってしまったら？

もし家族が認知症になってしまったら？いざという時、対応に迷ってしまう前に、家族だからこそできること、見つけておきませんか。

**「親の介護をしないとダメですか？」**　吉田潮/著
ベストセラーズ　2019年　ISBN：978-4-584-13923-3

自分の親が介護状態になったら、あるいは自分が介護される側になったら？
親が老いていく過程と周囲の日々の苦労を書き綴った、実録・親の介護体験記。

**「高齢者施設の費用・選び方・手続きのすべて　これ一冊で安心！」**
岡本弘子/監修　ナツメ社　2020年　ISBN：978-4-8163-6774-8

もしも施設に入所することになったら、入所先はどう選べばいい？費用は？
施設の種類、利用できる保険制度など、施設の疑問はこの１冊におまかせ！

## こちらもオススメ！

**「親の認知症に気づいたら読む本　親と離れて暮らしていてもこれを読めば安心」**
杉本孝博/監修　主婦の友社　2015年　ISBN：978-4-07-412300-1

**「百花」**　川村元気/著　文藝春秋　2019年　ISBN：978-4-16-391003-1

# ★リンク集

関連機関のHPリンクを集めました。
より詳しく正確な情報を知りたい方はこちらもチェックしてみてください。

| No | タイトル | アドレス、概要 | QR |
|---|---|---|---|
| 1 | **厚生労働省**<br>みんなのメンタルヘルス | 認知症の症状から要因、アドバイスまで、詳しく、わかりやすく知ることができます。<br>https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_recog.html | |
| 2 | **政府広報オンライン**<br>もし、家族や自分が認知症になったら　知っておきたい認知症のキホン | 老いによるもの忘れとの症状の違いは？困ったときの相談窓口は？など、身近な疑問を解決できます。<br>https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html | |
| 3 | **認知症予防協会**<br>認知症自己診断テスト | 簡単な問題に答えて、認知症の心配がないかどうか、確認してみましょう。<br>http://test.ninchishouyobou-k.com/ | |
| 4 | **東京都福祉保健局**<br>東京都の認知症ポータルサイト　とうきょう認知症ナビ | 認知症を知るためのコンテンツや、関連する研修・会議等の案内のほか、日常生活を振り返り「認知症の気づき」チェックなどを行うことができます。<br>https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/index.html | |
| 5 | **東京都福祉保健局**<br>東京都医療機関・薬局案内サービス | 専門医がいるところ、障害への配慮があるところ等、 条件に合った東京都内の医療機関・薬局を探すことができます。診療科がわからない時も、症状や器官名から調べることが可能です。<br>https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/ | |

※このブックリストは、特定の医療機関・治療法などを
推奨するものではありません。

# 6 絵本・児童書で知る

認知症を題材にした本は、一般書だけに限りません。絵本や児童書は、認知症をより分かりやすく知ることのできる資料の１種です。

**『ばあばは、だいじょうぶ　絵本・ちいさななかまたち』**
楠章子/作 いしいつとむ/絵　童心社　2016 年
ISBN：978-4-494-00597-0

いつもやさしいばあばが「わすれてしまう病気」になってしまった。
戸惑いながらも支え続ける家族と、ばあばを思う心があたたかい１冊。

**『ラブリーオールドライオン　おじいちゃん、わすれないよ』**
ジュリア・ジャーマン/さく　スーザン・バーレイ/え　こだまともこ/やく
フレーベル社　2015 年　ISBN：978-4-577-04314-1

いろんなことを忘れてしまった王様ライオンのおじいちゃん。どうしたら思い出してもらえるか、孫とおじいちゃんの友人たちが知恵を絞ります。

**『ぼくのおじいちゃん』**　マルタ・アルテス/作 よしいかずみ/訳
BL 出版　2014 年　ISBN：978-4-7764-0655-6

ぼくがおじいちゃんに教えたり、ぎゅうってしたり。わからなくなっちゃうことが多いおじいちゃんだけど、孫の「ぼく」との関係はずっと変わらない。
短いストーリーの中に、多くのふれあいを感じさせます。

**『わたしをわすれないで』**
ナンシー・ヴァン・ラーン/さく　ステファニー・グラエギン/え　角野 栄子/やく
マイクロマガジン社　2018 年　ISBN：978-4-89637-702-6

わすれんぼになっていくわたしのおばあちゃん。支える家族のあたたかさに触れると同時に、名前を忘れられてしまっても健気にふるまえる「わたし」が少し切ないお話です。

## こちらもオススメ！

**『ピンクのチビチョーク』** 新藤悦子/作 西巻茅子/絵　童心社　2010 年
ISBN：978-4-494-01948-9

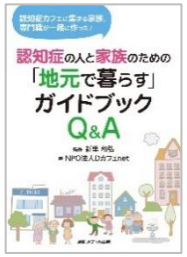
**『おじいちゃんが、わすれても…　ノベルズ・エクスプレス 10』**
大塚篤子/作 こころ美保子/絵　ポプラ社　2010 年　ISBN：978-4-591-12203-7

# 3 見守っていく社会づくり

認知症は、患うご本人が誰よりも不安を抱えて過ごしています。安心して生活していくには、どのような社会づくりが必要なのでしょうか。

**『認知症新時代　私らしく生きる』**　毎日新聞生活報道部/著
毎日新聞出版　2015 年　ISBN：978-4-620-32327-5

認知症になった方のその後を追ったルポルタージュ。自分ではないような自分に葛藤し、向き合い、もがきながら、やがて居場所を見つけていく当事者の方々の様子が鮮明に記されています。




**『認知症の人と家族のための「地元で暮らす」ガイドブックQ&A
―認知症カフェに集まる家族、専門職が一緒に作った！』**
新里和弘/監修　NPO 法人 D カフェ net/著　メディカ出版
2018 年　ISBN：978-4-8404-6546-5

実際に認知症カフェで培われた経験・知識をもとに、介護態勢を作るためには、介護保険を使うためには、症状のケアのためには…などの Q&A が紹介されています。
当事者の方にも、家族の方にも寄り添う１冊ではないでしょうか。

## こちらもオススメ！

**『認知症フレンドリー社会』**　徳田雄人/著　岩波書店　2018 年
ISBN：978-4-00-431749-4

**『社会とともに歩む認知症の本』**　宮澤由美/著　新日本出版社　2015 年
ISBN：978-4-406-05936-7

**『高橋まゆみ作品集 草の道』**　高橋まゆみ/著　講談社　2005 年
ISBN：978-4-06-212727-1

# 4 予防のためにできること

認知症を予防するためには、日ごろからの心掛けが大切です。まずはできることから１つずつ、はじめていきませんか？

**『これでわかる認知症予防 幸せなシニアライフのために』**
石井映幸/監修　成美堂出版　2018 年　ISBN：978-4-415-32579-8

気になる「物忘れ」は、本当にただの物忘れか、はたまた、認知症の初期症状か。症状チェックや、身近に潜む認知症リスクとその予防法もわかる１冊です。

**『最新ボケない! “元気脳”のつくり方』**
遠藤英俊/著　世界文化社　2017 年　ISBN：978-4-418-17422-5

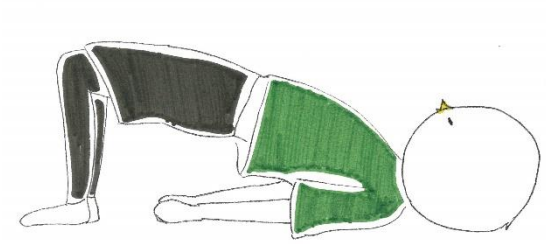
認知症を防ぐカギは、脳の活性化にあり！ということで、社会・知的活動、運動・食事など、あらゆる側面から“元気脳”を作ってみませんか？

## こちらもオススメ！

**『心とカラダを整えるおとなのための１分音読』**
山口謠司/著　自由国民社　2019 年　ISBN：978-4-426-12388-8

**『前頭葉を刺激！50 歳からの１分音読でボケない脳になる』**
古賀良彦/監修　柏野和佳子・西原志保・平本智弥・間淵洋子/著
PHP 研究所　2019 年　ISBN：978-4-569-84508-1

**『寝ながらできる認知症予防１　１分間指体操』**
**『寝ながらできる認知症予防２　１分間指体操プラス+』**
山崎律子・上野幸/編　余暇問題研究所/著　東郷聖美/絵
ミネルヴァ書房　2019 年　ISBN：978-4-623-08696-2（1）
978-4-623-08697-9（2）



**『小さい橋のポーズ』**
肺機能の向上のほか、
猫背/首/肩のゆがみ解消に
効果的

参考
『ヨガのポーズが丸ごとわかる本』
Yogini 編集部/編　枻出版社　2007 年

# 5 認知症と生きる人々の声

実際に認知症になった方や、身近な人が認知症になった方たちが書き記した、病気と闘い続ける人生の記録を紹介します。

**『丹野智文笑顔で生きる 認知症とともに』**
丹野智文/著 奥野修司/文・構成　文藝春秋　2017 年
ISBN：978-4-16-390681-2

39 歳にして若年性認知症を患った筆者・丹野智文さん。認知症と共に生活し、仕事・仲間を通して、笑顔で生きていくまでの過程が綴られています。

**『認知症の人たちの小さくて大きなひと言 私の声が見えますか?』**
永田久美子/監修　harunosora　2015 年　ISBN：978-4-9907364-3-9

当事者の気持ちは、何気ないひと言にこそ現れるものなのでしょう。これは、そんな認知症と共に生きる方が日常生活の中で発したひと言と、その言葉を受けた家族・介護者の方のさまざまな思いが集められた１冊です。

## こちらもオススメ！

**『私の脳で起こったこと レビー小体型認知症からの復活』**　樋口直美/著
ブックマン社　2015 年　ISBN：978-4-89308-843-7

**『満月の夜、母を施設に置いて』**　藤川幸之助/詩 松尾たいこ/絵 谷川俊太郎/対談
中央法規出版　2008 年　ISBN：978-4-8058-3019-2