

認知症の予防

運動や口腔機能の向上、趣味活動など日常生活での取り組みが、大切になります。無理なく長く続けられる予防法を選びましょう。



『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。



『しゃべらなくても楽しい！
シニアの1,2分間認知症予防体操50』
斎藤道雄/著
黎明書房 2020年
ISBN 978-4-654-07681-9

ウィズコロナ時代に活用できる体操と脳トレを50種収録。どれも椅子に座ったまま簡単にできます。血行促進や記憶力維持など、それぞれの効き目についても紹介しているので、自分に合った体操を選べます。



『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
PHP研究所 2019年
ISBN 978-4-569-84508-1

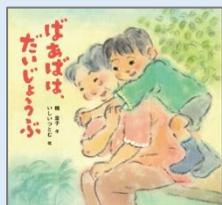
「音読」は、脳の前頭葉を刺激して活性化する効果が高いといわれています。国内外の名文や著名人のスピーチを音読して、認知症を予防しましょう。作品をより深く味わうための音読ポイントもあります。

フレイルってご存じですか？

フレイルとは、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の段階です。フレイルを予防するためには、栄養バランスのとれた食事や継続的な運動、社会参加をすることが大切です。認知症においても予防となること期待されています。

絵本

絵本は、やさしい言葉で、当事者や家族の心の動きを知ることができます。あたたかな感動が、読む人の心に広がります。



『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の、ばあばを思う心があたたかい1冊。



『だいじょうぶだよ ぼくのおばあちゃん』
長谷川和夫/さく 池田げんえい/え
ぱーそん書房 2018年
ISBN 978-4-907095-47-5

「ぼくは おばあちゃんの そばに いるよ。だから あんしんしてね。」認知症の人が安心して笑顔で暮らせるように。寄り添う家族を描きます。

お役立ちサイト

<足立区の認知症への取り組み> (足立区)
認知症に関する支援情報がまとめられています。相談窓口や交流の場などの紹介や、関連する各リーフレットをダウンロードすることができます。



<東京都の認知症ポータルサイト とうきょう認知症ナビ> (東京都福祉保健局)
認知症を知るためのコンテンツや、関連する研修・講座の案内のほか、相談窓口を紹介しています。

<みんなのメンタルヘルス> (厚生労働省)
認知症の症状・サインから治療法まで、わかりやすく知ることができます。



まずは、お住まいの町の「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターは全国の市区町村が設置主体となり、地域の高齢者の総合相談、支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを包括的に行っています。お困りごとがある時は、まずは相談してみましょう。

認知症 ブックリスト

高齢化が進む日本では、認知症は誰にでも起こりうる身近な症状です。

このリーフレットでは、認知症についてわかりやすく書かれた本をジャンル別に紹介しています。

図書館には当事者はもちろん、ご家族のお困りごとに寄り添う本や資料、包括支援センターのパンフレット類もあります。より詳しく知りたいときは、レファレンス(情報収集のお手伝い)をご利用できます。

編集・発行/足立区立梅田・鹿浜・竹の塚・舎人・やよい図書館

2021年9月

認知症を知る

そもそも認知症って？まずは認知症について知ることから始めませんか？種類や症状など、わかりやすく書かれている本を集めました。



『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/監修
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/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。



『認知症 アルツハイマー病 血管性認知症
レビー小体型認知症 前頭側頭型認知症
よくわかる最新医学』
杉山孝博/監修
主婦の友社 2019年
ISBN 978-4-07-439380-0

誰もがなりうる認知症。「認知症の人とよいコミュニケーションをとるための12カ条」や、医学情報、福祉情報を紹介。「相談室」コーナーでは、介護者の悩みや不安に詳しく回答します。



『認知症もっと知りたいこと99』
阿部和穂/著
武蔵野大学出版会 2019年
ISBN 978-4-903281-41-4

アルツハイマー型認知症は発症前から脳に病変がある？介護は自宅と施設どちらがよい？認知症の基礎や対応、治療法などの疑問99問を大学教授がQ&A方式で答えます。『認知症いま本当に知りたいこと101』の続編。

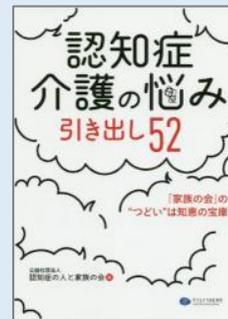
見守る家族

もし身近な家族が認知症になった時、驚きや混乱がある中で本人のサポートや手続きをする必要があります。困った時の助けになる本を紹介します。



『家族が認知症かも？と思ったときのファーストブック』
河野和彦/監修
KADOKAWA 2020年
ISBN 978-4-04-109652-9

家族が認知症になったとき、どうやって向き合っていくべきか。どんな手続きが必要なのか。相続などの問題はどうか。認知症に関する様々な疑問を解決してくれる、備えの1冊です。



『認知症介護の悩み引き出し52
「家族の会」の“つどい”は知恵の宝庫』
認知症の人と家族の会/編
クリエイツかもがわ 2020年
ISBN 978-4-86342-293-3

相談の場、気持ちの共有の場である、「家族の会」の“つどい”の紹介を通し、本人・介護経験者・医師・看護師・ケアマネージャー・デイサービス職員・地域包括支援センター職員といった多様な立場から、困りごとや悩みに答えます。



『親の認知症に気づいたら読む本
離れて暮らしていても大丈夫』
杉山孝博/監修
主婦の友社 2019年
ISBN 978-4-07-439084-7

親が認知症ではないかと思ったとき、子どもはどのように対応したらよいのか？親はどんな気持ちなのか？上手に親を受診させるコツやかわり方のヒントなどが紹介されています。



『認知症の親を介護している人の心を守る本
疲れたとき、心が折れそうときのケース別対処法 心のお医者さんに聞いてみよう』
西村知香/監修
大和出版 2019年
ISBN 978-4-8047-6330-9

大切なのは、「完璧な介護」より「続けられる介護」。そのためには、自分自身のケアも大切です。介護疲れをやわらげるヒントが得られる1冊。

認知症とともに生きる

認知症と診断された当事者による手記。診断されてからの心の動きや日常生活の変化、家族や周囲の人のサポートなどが詳細に記されています。



『ボクはやっぱり認知症のことがわかった
自らは認知症になった専門医が、
日本人に伝えたい遺言』
長谷川和夫・猪熊律子/著
KADOKAWA 2019年
ISBN 978-4-04-604499-0

「長谷川式スケール」を開発し、半世紀に渡り認知症の臨床や研究に取り組んできた精神科医が、認知症の当事者となり、何を思い、感じているかを伝えます。



『丹野智文 笑顔で生きる
認知症とともに』
丹野智文/著
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。



『私の記憶が確かなうちに
「私は誰？」「私は私」から続く旅』
クリスティーン・ブライデン/著
水野裕/監訳 中川経子/訳
クリエイツかもがわ 2017年
ISBN 978-4-86342-209-4

診断から20年以上経過しても、あきらめずに人生を楽しむ著者。できることは、必要なら助けを借りてやればいい。著者による、よりよく生きるためのアドバイスもついています。



『認知症を乗り越えて生きる
“断絶処方”と闘い、日常生活を取り戻そう』
ケイト・スワファー/著 寺田真理子/訳
クリエイツかもがわ 2017年
ISBN 978-4-86342-210-0

若年性認知症と診断された著者。今まで通りの日常生活を送るため、諦めることなく闘い続け、前向きに生きること。それが認知症の進行を遅らせ、知的能力・機能を維持できると提言しています。