

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。



『しゃべらなくても楽しい！
認知症の人と一緒にできる
リズム遊び・超かんたん体操・脳トレ遊び』
斎藤道雄/著
黎明書房 2022年
ISBN 978-4-654-07706-9

言葉がなくても動きのマネで楽しめる、認知症の方とその支援者の方向けのレクリエーション集です。認知症の方への声掛けのコツと合わせて、リズム遊びから脳トレまで幅広く紹介されています。



『目で見てわかる認知症の予防
ライフスタイル改善でリスクを減らそう！』
秋下雅弘/監修
成美堂出版 2023年
ISBN 978-4-415-33229-1

認知症につながるとされる糖尿病や高血圧といった病の改善法から、認知症予防のための食生活の見直し方や運動法を紹介。自分の健康状態に合わせて、できることが見つかる1冊です。



『認知症を理解し予防するために
認知症にならないための12の生活習慣』
藤原敬/著
Amazing Adventure 2023年
ISBN 978-4-434-33167-1

脳神経外科専門医の著者による長年の認知症診療経験に基づき、かつ科学的、統計的、理論的根拠を示しながら認知症を解説。認知症予防に有用な、今日から始められる12の生活習慣について書かれています。

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が期待されています。

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。

<こころの情報サイト> (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター)
認知症の特徴・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/足立区立鹿浜・竹の塚・東和・舎人・やよい図書館

2026年4月改訂

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。



『10代から知っておきたい認知症の世界 共生社会を考えよう』
宮崎雄生/監修
旬報社 2025年
ISBN 978-4-8451-1970-7

早いうちから知っておきたい認知症の基礎知識が、実例とともにまとめられています。認知症にはどんな困りごとがあるのかを知ることで、これから出会う場面の理解に役立ちます。



『図解でわかる認知症の知識・制度・サービス』
石原哲郎/編著
中央法規出版 2023年
ISBN 978-4-8058-8954-1

誰でもなりうる認知症の基礎知識や支援制度、サービスなど認知症のすべてを網羅している入門書。介護を支える医学情報や福祉情報も、具体的な例をあげながら紹介しています。



『認知症の人の気持ちと行動がわかる本』
杉山孝博/監修
講談社 2025年
ISBN 978-4-06-539177-8

認知症はどういった症状なのか、本人はどのように感じているのか、知識と情報を得るための1冊。本人の気持ちや対応のヒント、公的な支援など介護をラクにするための情報も紹介しています。



『認知症世界の歩き方 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？』
寛裕介/著 認知症未来共創ハブ／ほか監修
ライツ社 2021年
ISBN 978-4-909044-32-7

認知症の方が日々経験する出来事を「旅のスケッチ」と「旅行記」の形式にまとめ、誰でも身近に感じるストーリーで紹介しています。まるで「ご本人の頭の中を覗いているような感覚」で認知症を楽しく学ぶことができます。

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。



『家族のための初めての認知症ガイド 専門医がゼロから教える病気・介護・サービス』
松永慎史/編著
中央法規出版 2023年
ISBN 978-4-8058-8878-0

「家族が認知症かも？」という不安に寄り添う入門書です。認知症専門医の著者が、初期症状の見極めから介護保険の使い方まで、家族が直面する悩みをフルカラーのイラストと対話形式でやさしく解説しています。



『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス 家族と笑顔でいるために知っておきたい大切なこと』
内門大丈/監修
ナツメ社 2024年
ISBN 978-4-8163-7491-3

介護をする上での知っておきたい制度や上手な向き合い方について紹介しています。何度も電話をかけてくる、怒りっぽくなった……といったケースごとの困り事に対する解決のヒントも多数掲載。



『認知症の人にラクに伝わる言いかえフレーズ 認知症心理学の専門家が教える』
佐藤真一/著
ディスカヴァー・トゥエンティワン 2023年
ISBN 978-4-7993-3002-9

不可解な言動でも、本人には理由があると理解することが対応のヒントになります。本人と介護者がお互いにより気分で暮らすためのアドバイスとして、具体的な言いかえのフレーズを紹介しています。



『家族で「軽度の認知症」の進行を少しでも遅らせる本 正しい知識と向き合い方』
内門大丈/監修
大和出版 2022年
ISBN 978-4-8047-6388-0

よい接し方が本人を幸福にし、認知症の進行を緩やかにします。科学的根拠があり、進行抑制効果が認められる関わりポイントを紹介。楽しく、快適に過ごせる積極的な関わりで、認知機能をキープする方法を解説します。

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。



『僕はやっとの認知症 自らも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。



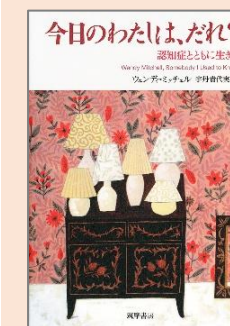
『丹野智文笑顔で生きる 認知症とともに』
丹野智文/著
文藝春秋 2017年
ISBN 978-4-16-390681-2

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。



『認知症のわたしから、10代のあなたへ』
さとうみき/著
岩波書店 2022年
ISBN 978-4-00-027248-3

43歳で若年性認知症となった著者が、絶望から「ひとりで抱え込まない」大切さを知り、今の自分を受け入れるまでを綴っています。困難に向き合い、自分らしく生きる勇気をくれる1冊です。



『今日のわたしは、だれ？ 認知症とともに生きる』
ウェンディ・ミッチェル/著 宇丹貴代実/訳
筑摩書房 2020年
ISBN 978-4-480-86090-3

58歳で若年性アルツハイマーの診断を受けた著者。自分がどんな風に感じ、どんな問題を抱えているかを理解してもらいたいと、認知症とともに自分らしく生きるリアルな日常を描いた手記です。