

認知症を知るブックリスト

近い将来、日本の65歳以上の5人に1人は認知症になると言われているほど、認知症は私たちに身近な病気です。

「もし家族が認知症になったら?」「予防するにはどうしたらいい?」そんな疑問に役立つ資料を図書館では幅広く揃えています。ご活用ください。

認定看護師によるコラム

「認知症とは」

「最近物忘れが多くなっているなあ」「もしかしたら、認知症?」と感じたことはないですか?人間誰しも年を重ねると物忘れは生じるものです。それに気づいているうちは少なくとも認知症ではありません。

最近の研究では認知症予防=生活習慣病予防と言われ、食生活の見直しや適度な運動、良質な睡眠が重要になります。また誰かと話をする、趣味を持ち続けるなどの身近な交流や、生きがいをもつ生活刺激が大切とされています。

認知症ケアを行う人は、全ての人間の行動には理由があり、認知症でみられる理解困難な行動・心理症状にも理由があるという視点をもつことが大切です。その人の生活背景や習慣、体の不調の有無を捉え、何を欲しているかを考えることで問題解決の糸口に近づくことができます。

私たち一人一人が認知症を正しく知るということは、予防知識だけではなく、認知症と共に生きる本人やそのご家族に優しさを届けることに繋がっていると思います。

東野考智
堺市立総合医療センター
認知症看護認定看護師



認知症を知る

『ぜんぶわかる認知症の事典』

河野 和彦／監修 成美堂出版 2016年 (分類 493.75)

『ウルトラ図解認知症』

朝田 隆／監修 法研 2016年 (493.75)

『ほんとうのトコロ、認知症ってなに？』

山川 みやえ／編 大阪大学出版会 2019年 (493.75)

『マンガ認知症』

ニコ・ニコルソン／著 筑摩書房 2020年 (493.75)

認知症を支える

『パーソナルソング【DVD】』

マイケル・ロサト＝ベネット／監督・脚本 日本コロムビア
2015年 (493.75)

『認知症の人のつらい気持ちがわかる本』

杉山 孝博／監修 講談社 2012年 (493.75)

『旅のことば 認知症とともによりよく生きるためのヒント』

井庭 崇／編著 丸善出版 2015年 (493.75)

『家族と自分の気持ちがす〜っと軽くなる認知症のやさしい介護』

板東 邦秋／著 ワニ・プラス 2017年 (493.75)

『よくわかる権利擁護と成年後見制度』

永田 祐／編著 ミネルヴァ書房 2017年 (321)

『認知症になった家族との暮らしかた』

認知症の人と家族の会／監修 ナツメ社 2018年 (493.75)

『認知症フレンドリー社会』

徳田 雄人／著 岩波書店 2018年 (369.26)

『家族のためのユマニチュード【電子書籍版】』

イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ／著
誠文堂新光社 2018年 (369.26)

『認知症の介護のために知っておきたい大切なこと』

トム・キットウッド／著 ブリコラージュ 2018年 (369.26)

『認知症の人が「さっきも言ったでしょ」と言われて怒る理由』

木之下 徹／著 講談社 2020年 (493.75)

『認知症とともにあたりまえに生きていく』

矢吹 知之／編著 中央法規出版 2021年 (493.75)

認知症を予防しよう

『認知症予防のための回想法』

鈴木 正典／編著 日本看護協会出版会 2013年 (493.75)

『認知症予防におすすめ図書館利用術1・2・3』

結城 俊也／著 日外アソシエーツ 2017～2019年 (015)

『医師が発見した認知症バイバイ体操』

浜崎 清利／著 東邦出版 2018年 (493.75)

『認知症 plus 予防教育』

金森 雅夫／編 日本看護協会出版会 2020年 (493.75)

認知症闘病記

『認知症の人たちの小さくて大きなひと言』

永田 久美子／監修 harunosora 2015年 (493.75)

『認知症の私からあなたへ』

佐藤 雅彦／著 大月書店 2016年 (916)

『認知症とともに生きる私』

クリスティーン・ブライデン／著 大月書店 2017年 (493.75)

『ぼけますから、よろしくお願いします。』

信友 直子／著 新潮社 2019年 (916)

『支える側が支えられ生かされていく』

藤川 幸之助／著 致知出版社 2020年 (911.56)

『ボクはやっと認知症のことがわかった

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／著 KADOKAWA 2019年 (493.75)

子どもとともに

『ばあばは、だいじょうぶ』

楠 章子／作 いしい つとむ／絵 童心社 2016年 (E)

『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
マイクロマガジン社 2018年 (E)

『とんでいったふうせんは』

ジェシー・オリベロス／文 ダナ・ウェルコッテ／絵
絵本塾出版 2019年 (E)

『おじいちゃんの手帳』

藤川 幸之助／さく よしだ よしえい／え
クリエイツかもがわ 2020年 (E)

こんな時どうしたらいい？堺市認知症相談窓口



認知症について、どこで相談したらいいかしら。
公的サービスの内容や利用方法を知りたい。

そんな時は地域包括支援センターへ！様々な
制度やサービスで高齢者の生活を支援します。



認知症の家族の徘徊が心配…

「さかい見守りメール」にご登録いただくと、
行方不明となった場合の早期発見に繋がります。



本人や家族が交流したり、情報交換できる場がほしい。

「堺ぬくもりカフェ」（堺市認知症カフェ）へどうぞ！
堺市民の方ならどなたでも認知症に関する相談や、
介護に関する情報交換ができます。



他にもいろいろ！詳しくはこちらまで【堺市ホームページ 認知症のページ】

<http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/fukushikaigo/koreishafukushi/dementia/index.html>

○西図書館健康情報コーナーのご案内

<https://www.city.sakai.lg.jp/smph/kosodate/library/shisetu/buntan-lib.html#cms600kenkou>

○西図書館健康情報コーナーのブックリスト

<https://www.lib-sakai.jp/booklist/booklist.htm#600corner>

※健康情報サービスの利用にあたって

医療情報は日々変わっていくため、図書館で入手できた情報がすべてではありません。
提供した情報は医師等と相談するための補助的なものとしてご利用ください。

●堺市立西図書館

堺市西区鳳南町4丁444-1

TEL : 072-271-2032 FAX:072-271-3002

●堺市立図書館 HP

<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>

●堺市立図書館公式 Twitter アカウント

堺市立図書館@sakai_lib

