

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

「認知症と密接に関係する 注意障害とは？」

「注意障害」という言葉を聞いたことがありますか？例えば、「鍵をどこに置いたっけ？」「あれ？何するんだったかな？」といった些細な物忘れの経験が誰しもあるかと思います。これは過去の記憶や未来の予定に注意を払い切れなかった結果生じたものです。注意の障害には他にも、集中し続けることができない、複数のことを同時にするといずれかが疎かになる、状況に応じた臨機応変な対応ができない、見落としてしまう、ことなどがあります。これらを歳のせいにしてそのままにすると、やがて記憶や思考の低下に影響を及ぼします。昨今話題の脳トレや二重課題運動と言われる認知症予防の課題は、実はこの「注意」の機能を鍛えることに直結しています。普段から様々なことに興味津々で意欲を持ち続けることが大切です。新しい習慣を生活の中に取り入れてみたり、チャレンジしてみることなどが心身や注意機能を刺激し、認知症予防に繋がっていくと考えられています

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

『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?』
筧 裕介／著 ライツ社 2021年 (493.75)

『図解でわかる認知症の知識と制度・サービス』
石原 哲郎／編著 中央法規出版 2023年 (493.75)

『認知症大全 151人の名医・介護プロが教える』
斉藤 直子／著 小学館 2023年 (493.75)

『認知症の教科書 科学的に正しい認知症と老いとのつきあい方』
ニュートンプレス 2023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』
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) *電子書籍版もあります

『なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか』
恩蔵 絢子・永島 徹／著 中央法規出版 2022年 (493.75)

『「認知症の人」への接し方のきほん』
矢吹 知之／著 翔泳社 2022年 (493.75)

『成年後見制度がよくわかる本』
成年後見制度実務研究会／著 秀和システム 2023年 (324.65)

『認知症の人の「かたくなな気持ち」が
驚くほどすーっと穏やかになる接し方』
藤原 るか・坂本 孝輔／著 すばる舎 2023年 (493.75)

『認知症の人の“困りごと”解決ブック』
稲田 秀樹／著 中央法規出版 2023年 (493.75)

『本人と支援者が教える！認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」
を続ける方法』
来島 みのり・かもした まこと／著 翔泳社 2023年 (493.75)

『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』
内門 大丈／監修 ナツメ社 2024年 (493.75)

認知症を予防しよう

『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)

『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)

『すぐに忘れてしまう自分が怖くなったら読む本』

浦上 克哉／監修 徳間書店 2022 年 (493.75)

『目で見てわかる認知症の予防』

秋下 雅弘／監修 成美堂出版 2023 年 (493.75)

認知症闘病記（本人や家族の体験談）

『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)

『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)

『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)

『私の脳で起こったこと 「レビー小体型認知症」の記録』

樋口 直美／著 筑摩書房 2022 年 (916)

『おやじはニーチェ 認知症の父と過ごした 436 日』

高橋 秀実／著 新潮社 2023 年 (916)

子どもとともに（絵本）

『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)

『とんでいったふうせんは』

ジェシー・オリベロス／文 ダナ・ウルエコッテ／絵

絵本塾出版 2019 年 (E)

『ゆきちゃんは、ぼくのともだち!』

武田 美穂／作・絵 童心社 2022 年 (E)

『おしえてくれる?わたしのなまえ』

ナイジェル・グレイ／文 ベサン・ウェルビー／絵

ゴブリン書房 2023 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 X (旧 Twitter) アカウント

堺市立図書館@sakai_lib

