

認知症とともに生きる

認知症になっても、何もかもわからなくなる、というわけではありません。当事者によって書かれた手記や認知症を伝える絵本からは、本人や家族の日常生活の変化や心の動きを知ることができます。



『父と娘の認知症日記
認知症専門医の父・長谷川和夫が
教えてくれたこと』

長谷川和夫・南高まり/著
中央法規出版 2021年
ISBN 978-4-8058-8264-1

誰もが無関係ではられない「認知症」に家族として、どう向き合っていくか。認知症専門医で自身も認知症になった父親との歩みを、著者が振り返ったエッセイ。人生100年時代に、認知症とともに心豊かに生きるヒントが満載です。



『ゆきちゃんは、
ぼくのともだち！』

武田美穂/作・絵
童心社 2022年
ISBN 978-4-494-01638-9

おばあちゃんは、時々「ゆきちゃん」という子どもになるんだ。認知症という言葉を使わず、子どもの柔らかな感性で症状が進行する祖母を受け入れ、触れ合う交流を、あたたかなイラストでやさしく描いた絵本。

まずは、お近くの「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターは、高齢のみなさんやその家族が抱える悩みごとや健康・福祉の心配ごとなどに関する総合相談窓口です。

電話・来所相談の他に訪問することもできます。
悩みや気になっていること、お気軽にご相談ください。

情報を集める

認知症は、自分や家族の人生に関わる問題です。手に入れた情報が本当に正しいかどうかを考えながら、正確で信頼できる情報を集めましょう。

●健康情報ステーション

「あいパル」の2階高齢者サロンの隣に、健康情報ステーションを開設しています。イベントや時節に合わせた特集パネル展示や、「がん」「運動」「休養とこころ」「歯と口の健康」などをテーマにした資料も配布しています。地域包括支援センターや保健福祉センターの情報もご案内しています。

●上戸田分館「介護・ケア情報コーナー」

介護に関する制度について書かれた本や、認知症に関する本、介護を経験した人のエッセイなど、介護に役立つ情報を集めたコーナーです。本だけでなく、地域包括支援センターや、福祉総合相談窓口のパンフレット類もあります。

お役立ちサイト

<認知症施策> (戸田市)

戸田市の認知症施策に関する情報を確認できます。電話相談窓口などの紹介や、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。



<地域包括ケアシステム> (埼玉県)

埼玉県における認知症ケアに関する情報がまとめられたサイトです。「地域包括ケアシステム」について理解を深める漫画やアニメを見ることができます。

<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。



認知症 ブックリスト <介護編>

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/戸田市立図書館 上戸田分館

2023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？



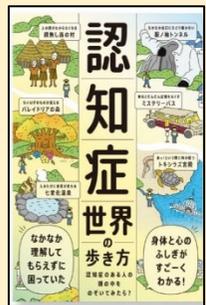
『マンガでわかる！認知症
症状が改善!介護がラクになる』
和田秀樹/著 ねこまき/絵
リベラル社 2022年
ISBN 978-4-434-29776-2

何回も同じことを聞いてきたり、大事な家族がわからなくなったり…。でも大丈夫。認知症は少し「心と脳が不自由」になるだけ。身近な人の対応例を、わかりやすいマンガで丁寧に解説しています。



『みんなでまなぼう認知症のこと
全3巻』
平野成樹/監修
汐文社 2022年
ISBN 978-4-8113-2930-7

認知症とうっかり忘れの違いは？家族がなったらどうするの？認知症ってどんな病気？認知症を様々な角度から解説する児童書。大きな文字とイラストで見やすく簡単に学べるので、子どもだけでなく大人にもオススメです。



『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？』
筧裕介/著 認知症未来共創ハブ/監修 ほか
ライツ社 2021年
ISBN 978-4-909044-32-7

認知症のある人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。乗ると記憶がだんだんなくなっていくバスや、自分のいる場所がわからなくなる商店街など、イメージしやすい設定です。

認知症ケアのこと

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。実際に介護をするときのヒントになる本を紹介します。



『認知症の人は何を考えているのか？
大切な人の「ほんとうの気持ち」がわかる本』
渡辺哲弘/著
講談社 2021年
ISBN 978-4-06-526038-8

周りの人には理解が難しい、認知症患者の不可解な言動はなぜ起こる？心の中ではどう思っているの？言動や思いを否定せず、家族も患者も心穏やかになれる対応をマンガも使いながらアドバイスしてくれます。



『家族のための認知症ケア
ともに暮らすためにできること、
知っておきたいこと』
繁田雅弘/監修
NHK出版 2021年
ISBN 978-4-14-794190-7

「認知症」ではなくて、認知症のある「人」を見てあげてほしい。本人や家族がイライラしたり気がふさいだりする時に、どう考え、接したらいいのかを、わかりやすいイラストと心にすっと入る簡単な言葉でアドバイスしてくれる1冊です。



『なぜ、認知症の人は
家に帰りたいのか？』
脳科学でわかる、ご本人の思いと接し方』
恩蔵綾子・永島徹/著
中央法規出版 2022年
ISBN 978-4-8058-8741-7

家族や介護者が「なぜ？」と思う認知症患者の行動を、34の事例で取り上げ、その理由を脳科学の視点から丁寧に解説する一冊。行動を起こす認知症患者の考えや気持ちも明文化し、意図を汲める適切な接し方を示す「アシストポイント」付き。

見守る家族

認知症の当事者だけでなく、周りで見守り、介護を続ける家族にもケアは必要です。
介護をする家族に寄り添い、助けとなる本を集めました。



『自分と家族の認知症の
介護と手続き』
名医が教える最善の進め方Q&A大全』
遠藤英俊/著
文響社 2023年
ISBN 978-4-86651-590-8

認知症の実態や予防法、介護保険サービスの使い方、介護の悩みへの対応など、知っておくべき認知症の基本情報を、Q&A形式でわかりやすく解説！ご家族だけでなく、予防として自身で事前に知っておくことも大切です。



『目で見てわかる認知症ケア』
ライフケアデザイン株式会社/監修
成美堂出版 2021年
ISBN 978-4-415-32862-1

認知症ケアのコツを、オールカラーのイラスト&マンガで学べます。ケアの心構えや基礎知識の紹介と共に、現場で起こりがちな事例をいくつかあげながら、ケアのポイントと方法を解説します。



『若年性認知症の人や家族への
支援のきほん』
制度や就労支援のことがわかる！』
沖田裕子・杉原久仁子/著
中央法規出版 2022年
ISBN 978-4-8058-8780-6

若年性認知症の基本知識のほか、就労支援や障害福祉、介護保険など役立つ制度の活用についても、具体的な例も交えて教えてくれます。若年性認知症になった本人や、支援するご家族からのリアルなQ&Aも参考になります。