

## 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。



### 『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。



### 『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。

### 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。「健康寿命」「フレイル予防」「検診・講座」の特集パネル展示や、「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

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？



### 『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。『認知症いま本場に知りたいこと101』の続編。

## 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。



### 『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

これから介護を始めようと思っている方、認知症ケアにつまずいている方へ「人生に寄り添うケア」を、イラストやマンガで図解した1冊。認知症ケアの心構えや基礎から、ケアの実践的な方法・ポイントまで、ひと通りのことを学べます。



『作業療法士がすすめる  
認知症ケアガイド』  
ローラ・N・ギトリン、  
キャサリン・ヴェリエ・ピアソル/著  
クリエイツかもがわ 2020年  
ISBN 978-4-86342-294-0

介護者が認知症のある人の行動症状にどのように対応したらよいかなど、介護者中心のケアの視点に立って書かれた1冊。介護をする家族や介護士だけでなく、家族に介護の指導や教育を行う専門職にも役立つ内容となっています。



『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。

## 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。



『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  
が折れそうなどのケース別対処法  
心のお医者さんに聞いてみよう』  
中村容一/著  
メイツユニバーサルコンテンツ 2020年  
ISBN 978-4-7804-2363-1

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。



『おばあちゃんは、  
ぼくが介護します。』  
奥村シンゴ/著  
法研 2020年  
ISBN 978-4-86513-821-4

認知症の祖母を在宅介護した男性のエッセイ。在宅介護を無理なく続けられるコツなど、実用情報もあわせて紹介しています。また、感染症対策として、新しい生活様式にともなう介護の方法についても言及しています。