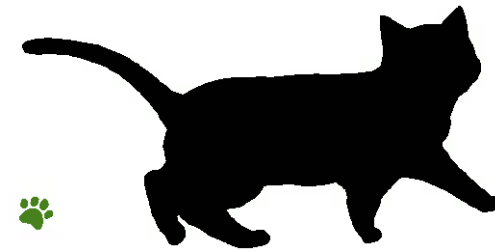


# 認知症の理解を深める ～ブックリスト～



伊予市立図書館 作成



\* もくじ \*

- ・認知症理解のために(認知症をやさしく学ぶ) P1・2
- ・認知症理解のために(治療・予防) P3. 4
- ・認知症理解のために(医学的な観点から) P5
- ・認知症理解のために(その他) P6・7
- ・本人と家族のケア P8・9・10
- ・認知症理解を子どもに伝える P11・12

○認知症の理解のために(認知症をやさしく学ぶ)○

		書名	内容紹介	著者	出版社
1	916サ	認知症がやってきた!	家出回数、約2340回。徘徊距離、約3000km以上。真面目になんかやってられへん! 笑ってしまえ! 認知症の母と暮らして10年の著者が、修羅場のような年月を知恵と工夫とアイデアで乗り越えた介護奮闘記。	酒井 章子 // 著	産業編集センター
2	493.7 ワ	先生!親がボケたみたいなんですけど…	認知症は、親子関係を見つめ直す最後の機会。老いた親が「機嫌よく」生き、子どもが疲弊しないためには? 親子が互いに不幸にならないように、子どもが覚えておきたい39のことがらを紹介する。	和田 秀樹 // 著	祥伝社
3	493.7 オ	脳科学者の母が、認知症になる	母親がアルツハイマー型認知症だと診断された脳科学者が、記憶を失っていく母親の日常生活を2年半にわたって記録。認知症が「その人らしさ」に与える影響について考察する。	恩蔵 絢子 // 著	河出書房新社
4	916ア	ばーちゃんがゴリラになっちゃった。	じーちゃんとはーちゃんが夫婦そろって認知症に。軽いノリで在宅介護はじめたら、いろいろ過酷すぎた…! 介護ど素人ながら、認知症、在宅介護とガチンコで向き合った著者が、笑いと怒りと涙の7年間で漫画で描く。	青山 ゆずこ // 著	徳間書店
5	493.7 ヤ	ボケてたまるか!	俳優の名前が出てこない、予定をダブルブッキングした…。脳の異常を感じて、「もの忘れ外来」に飛び込んだ62歳の記者による、認知症早期治療300日間の記録。認知機能検査も掲載。『週刊朝日』連載を加筆修正し単行本化。	山本 朋史 // 著	朝日新聞出版

6	916㌸	丹野智文笑顔で生きる	39歳で若年性アルツハイマー病になったトップ営業マン。選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道。家族、会社、仲間たち…。笑顔を取り戻すまでのドキュメント。	丹野 智文 // 著	文藝春秋
7	493.7 キ	今日からできる認知症予防の食事と生活	認知症予防・治療のエキスパートが、最新情報に基づいた脳を活性化させる食事法や暮らし方を解説。軽度の認知症を改善する運動や、生活のヒントも紹介する。	家庭栄養研究会 // 編	食べもの通信社
8	493.7 ク	親が認知症!? 離れて暮らす親の介護・見守り・お金のこと	リスクや不安を小さく抑えるため、早く「気づいて」早めに「対策」しよう! 認知症介護にかかるお金、見守り介護をラクにするツール…。離れて暮らす認知症の親を介護するためにやるべきことを時系列にまとめる。	工藤 広伸 // 著	翔泳社
9	493.7 カ	図解鎌田實医師が実践している認知症にならない29の習慣	ふだんの習慣を少し変えて、一生、楽しい生活を続けましょう。72歳になる鎌田實医師が日ごろ実践している認知症予防の習慣を紹介します。コロナに負けない7つの習慣も収録。	鎌田 實 // 著	朝日出版社
10	369.2 フ	マンガでわかる無理をしない介護	介護に関する基本的な事柄をマンガとともにわかりやすく説明。介護保険の手続き・サービス内容、費用、医療、介護方法等について解説し、何年か続く介護生活に必要な知識、そして最期を迎えるまでの大まかな流れも紹介する。	福辺 節子 // 著	誠文堂新光社

○認知症の理解のために(治療・予防)○

		書名	内容紹介	著者	出版社
11	493.7 オ	「朝ドラ」を観なくなった人は、なぜ認知症になりやすいのか?	脳を衰えさせやすい人の共通傾向とは? もの忘れ外来で10万人以上の患者を診た医師が、どのような考え方や行動をとっていけば、脳を健康なままにキープしていくことができるのかを、じっくりと解説する。	奥村 歩 // 著	幻冬舎
12	493.7 ワ	老年精神科医が教える「脳が老化」する前に知っておきたいこと	「ボケ、認知症」について、高齢者医療の現場で経験してきた様々な話を紹介。さらに、「うつ病」のチェック方法や注意事項、「認知症」「うつ病」の対策や治療法、心構え、具体策を解説する。自己診断テスト付き。	和田 秀樹 // 著	青春出版社
13	498.3 ユ	認知症予防は絵手紙で!	「手がき」の力で、人生100年時代をイキイキと! 絵手紙を認知症の予防に役立てるための解説書。絵手紙をかく際、ちょっとした心がけをするだけでさらに認知機能が鍛えられるポイントを紹介する。	結城 俊也 // 著	郵研社
14	493.7 エ	NHKガッテン!認知症を防ぐ!脳若返り科学ワザ	寝る、嗅ぐ、噛む、聴く、食べるといったなにげない生活習慣に、予防のポイントはある。認知症にならない食べ方、暮らし方を紹介するとともに、認知症介護のワザなども解説。『NHKガッテン!』掲載記事をもとに再編集。	NHK科学 環境番組部 // 編	主婦と生活社

15	493.7 ハ	医師が発見した認知症バイバイ体操	脳神経外科医が、ボケや認知症を遠ざけるために編み出した体操を写真で紹介。運動を行うことで脳を鍛えることができる理論についても解説する。体操の動画が見られるQRコード付き。	浜崎 清利 // 著	東邦出版
16	493.7 ア	ボケない暮らし30カ条	認知症予防で重要なのは、軽度認知障害(MCI)の段階で進行を予防すること。運動、食事、日常生活の過ごし方、2つ以上の課題を同時に行うデュアルタスク、楽しみながら脳を活性化させる遊びなどを紹介する。	朝田 隆 // 著	法研
17	493.7 ア	その症状って、本当に認知症?	認知症“もどき”なら治療で治る! 認知症と間違えやすい病気や、高齢者の認知機能を低下させる要因を、マンガやイラストをまじえてわかりやすく解説。自分でできる、認知症を進ませない工夫なども紹介する。	朝田 隆 // 著	法研
18	498.3 イ	「ゴースト血管」に効く! 1分かかと上げ下げ	健全な毛細血管が消えそうな状態に変化する「毛細血管のゴースト化」。毛細血管の特徴や働きを解説し、「1分かかと上げ下げ」など、ゴースト化の改善・予防に役立つ運動、食事、日常の過ごし方などを紹介する。	*伊賀瀬 道也 // 著	河出書房新社

\*補足\*  
伊賀瀬 道也

1964年愛媛県生まれ。  
愛媛大学大学院(機能系専攻)修了(医学博士)。  
同大学院老年神経総合診療内科特任教授。  
同大学医学部附属病院抗加齢・予防医療センターセンター長。

○認知症の理解のために(医学的な観点から)○

		書名	内容紹介	著者	出版社
19	493.7 カ	イラストでわかるせん妄・認知症ケア	急な幻覚、錯覚、興奮に意識の混濁…。これってせん妄？ 認知症？ せん妄およびせん妄と症状が似ている認知症についての知識、実際の介護の場面で家族が困る症状・状態に対する対処のしかたについて、事例を通して解説する。	川畑 信也 // 著	法研
20	493.7 キ	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	認知症=絶望ではない。あきらめずに自分の人生の主体者として生き抜くためには-。5000人を診た著者が「認知症とともに、人として暮らすこと、生きること」をテーマに、いまの認知症のほんとうの話を伝える。	木之下 徹 // [著]	講談社
21	493.7 ハ	ボクはやっと認知症のことがわかった	これまで何千人もの患者を診てきた認知症の専門医は、認知症になって何を思い、どう感じているのか。自身の半生や生き方、日本の認知症の歴史に触れながら、日本人に伝えたい「遺言」を語る。『読売新聞』連載を加筆し書籍化。	長谷川 和夫 // 著	KADOKAWA
22	493.7 エ	認知症の親へのイラッとする気持ちがスーッと消える本	認知症の親のつらい気持ちに寄り添った接し方を心がけると、問題行動が不思議と落ち着く。認知症で現れる問題行動の中から、クリニックでよく相談されるものを取りあげ、その理由と接し方のコツをアドバイスする。	榎本 睦郎 // 著	永岡書店

○認知症の理解のために(その他)○

		書名	内容紹介	著者	出版社
23	493.7 シ	気持ちが楽になる認知症の家族との暮らし方	アルツハイマー型認知症の人とその家族がともに幸せな生活を送るための本。家族の体験談や、健康管理に役立つ情報、医療や介護サービスの使い方を紹介するほか、認知症の症状や病院の選び方などをQ&A形式で解説します。	繁田 雅弘 // 監修	池田書店
24	686.7 タ	認知症鉄道事故裁判	認知症だった亡父の鉄道事故に関し、JR東海より720万円の損害賠償請求を受けた著者が、2016年に最高裁にて逆転勝訴判決を得るまでの8年間に及ぶ闘いの日々を綴った記録。援軍10人の寄稿文も収録。	高井 隆一 // 著	ブックマン社
25	498.5 カ	老後と介護を劇的に変える食事術	ピンピンコロリかネンネンコロリか。その分岐点は「食べ方」! 低栄養、フレイル、摂食嚥下障がいなど、老いの問題を遠ざける高齢者の食べ方を指南する。「食べる」と合わせて守りたい「しゃべる」生活についても言及。	川口 美喜子 // 著	晶文社
26	493.7 オ	注文をまちがえる料理店の作りかた	注文をとるスタッフがみんな「認知症」のレストラン「注文をまちがえる料理店」が、2017年9月に六本木で3日間だけオープンした。不思議な料理店の奇跡の3日間を再現するフォトドキュメンタリーブック。	小国 士朗 // 著	方丈社



27	498.3 ト	思い出し脳活テスト	あしたのジョーのライバルの名は? ツイギーは何で有名? 映画、音楽、テレビなどの芸能から、オリンピック、野球、プロレス、その他暮らし、歴史人物、文学・芸術まで、脳を活性化できる幅広い問題を多数収録する。	ど忘れ現象を防ぐ会 // 著	WAVE出版
28	493.7 ア	魅力あふれる認知症カフェの始め方・続け方	認知症の人や家族が気軽に立ち寄れて、不安な思いを受け止めてもらえる場である「認知症カフェ」。その開設の仕方から、運営の仕方、魅力を高めるさまざまな工夫までを紹介。各地の認知症カフェ事例や認知症の基礎知識も掲載。	浅岡 雅子 / 著	翔泳社
29	0151	認知症予防におすすめ 図書館利用術	ウォーキングを兼ねて図書館へ。本を読み、様々な活動に参加して脳をリフレッシュ。リハビリのプロが、街の図書館を利用して知らず知らずのうちに認知症を予防する方法を解説。	結城 俊也 // 著	日外アソシエーツ
30	493.7 ニ	認知症・要介護を予防・改善! 「脳の病気」最新対策	「アルツハイマー病」「脳血管障害」「パーキンソン病」の3つの脳の病気の悩みについて、原因から治療法までを詳しく解説する。NHKの番組「きょうの健康」で放送された内容をもとに、新規取材を追加し、書籍化。	「きょうの健康」番組制作班 // 編	主婦と生活社

## ○本人と家族へのケア○

		書名	内容紹介	著者	出版社
31	289.1 タ	小さなことの積み重ね	朝のくだもの、階段の上り下り、少しでも人の役に立つこと。そんな小さなことを積み重ねて98歳、今も現役の医師が、寝たきりや認知症にならずに、健康長寿を全うするための健康法を伝授する。	高橋 幸枝／著	マガジンハウス
32	367.7 ナ	70歳をすぎた親が元気なうちに読んでおく本	親の介護と死亡がいつべんにやってきた！知らないと損をする、万一のことが起こる前にやっておくこと&知っておきたい制度・手続きを、著者の経験をコミカルに紹介する漫画を交え解説。	永峰 英太郎／著	アスペクト
33	369.2 シ	「ユマニチュード」という革命	人と人との関係性を問うケアの哲学とは何か。認知症高齢者が穏やかな人生を取り戻すケア技法「ユマニチュード」の考え方と実践を、開発者自らが語る。	イヴ ジネスト // 著	誠文堂新光社
34	369.2 ナ	必察!認知症ケア	思いを察することに重点を置いたケアの入門書。認知症ケアの現状を変えていくために必要な5つの対人力(面接力・感性力・思考力・調整力・配慮力)を紹介し、それらを実践に活かす方法を事例を用いてわかりやすく解説する。	永島 徹／著	中央法規出版
35	369.2 ナ	親を看取る	母が逝って3年、ひとりで暮らしてきた父が認知症になった。有料老人ホームに入所するが、問題を起こし…。「心安らかな最期の日々」「穏やかな死」を迎えるために知っておきたいことを、マンガで描く。	長瀬 教子／著	自由国民社

36	369.2 ワ	働きながら、親をみる	もし明日、親が倒れたらー。仕事はどうする？ 遠距離だったら？ 誰に何を頼めばいい？ 親が要介護状態や認知症になっても、あわてず、働きながら親をみるための方法をわかりやすく伝える。	和田 秀樹 / 著	PHP研究所
37	493.7 イ	ルポ希望の人びと	認知症の本人同士が出会い、つながり、発信する。認知症の常識を変える「当事者の力」！ 初の当事者団体誕生の軌跡と最先端の「いま」を伝える、渾身のルポ。	生井 久美子 // 著	朝日新聞出版
38	493.7 カ	認知症になるとなぜ「不可解な行動」をとるのか	被害妄想、徘徊など認知症のケアで悩まされる行動は、なぜ起こり、何を意味しているのか。認知症の人々の心理にスポットを当て、ケーススタディを中心にわかりやすく解説。在宅ケアを長続きさせるためのコツを加えた増補新版。	加藤 伸司 // 著	河出書房新社
39	493.7 ヤ	「認知症」がとまった!?	MCI(軽度認知障害)と診断されて2年。必死に早期治療に取り組んだ結果、検査の数値が良くなってきた! MCIと闘う著者の実践報告。運転時認知障害早期発見チェックリスト付き。	山本 朋史 // 著	朝日新聞出版
40	493.7 カ	認知症を予防する食事	菓子パンだけ、麺だけをやめる! 色の濃い野菜を食べる! 糖尿病や高血圧などの生活習慣病を持つ人が認知症になりやすい。認知症予防には、なによりも適切な食習慣が大切。正しく知って、毎日続けられる食事法を学ぶ。	川口 美喜子 // 著	亜紀書房
41	498.3 イ	シニアが楽しむ言葉遊びと思い出クイズ・記憶遊び	脳を刺激して血行をよくすることは、認知症予防にたいへん効果的。脳を楽しく刺激できる、かんたんななぞなぞやクイズ、言葉遊び、ゲームのほか、川柳や俳句づくりなど、手軽にできる脳トレーニングも紹介します。	今井 弘雄 / 著	黎明書房

42	498.3 オ	100歳夫婦力!	「2人で健康長寿」には、理由があった。NOT認知症、NOT寝たきりの100歳前後のご夫婦10組に食、運動、生きがい、家族や社会とのつながりなどを聞き、専門家の分析を交えて健康長寿の秘密を読み解く。	本岡 典子 / 著	中央公論新社
43	498.3 チ	奇跡の腰浮かせ	椅子に座った状態から、腰を少し浮かせて、また戻すだけ。筋肉がよみがえり、脳機能や血圧にも作用する、腰浮かせの「よみがえり体操」をわかりやすく紹介。	鄭 信義 // 著	講談社
44	498.3 ノ	脳トレ・認知症予防に役立つ昭和の〈思い出〉年表クイズ	昭和20～64年の出来事を年表クイズとして掲載。昭和の様々な出来事を思い出し、脳を活性化させましょう。	今井 幸充 / 監修	自由国民社
45	498.5 ワ	医師たちが認めた「玄米」のエビデンス	がん、糖尿病、認知症、不妊症、アトピー…。多くの現代病に玄米の成分は有効! 玄米食を薦め、その効果を体感してきたそれぞれの分野の医師が体験例をもとに玄米の効能を示す。	渡邊 昌 / 監修	キラジェンヌ
46	772.1 ス	娘になった妻、のぶ代へ	2008年に脳梗塞で倒れ、2012年に認知症を発症した女優・大山のぶ代。彼女の夫である著者が、在宅で担ってきた介護の日々を明かす。夫婦対談も収録。	砂川 啓介 / 著	双葉社
47	916オ	ペコロスの母の贈り物	時間も場所も飛び越えて母が会いに来る。認知症の母との日々をつづり大きな共感をよんだ「ペコロスの母の玉手箱」続篇。『週刊朝日』掲載に描き下ろしを加えて書籍化。	岡野 雄一 / 著	朝日新聞出版

○認知症を子どもに伝える○

種別	タイトル	内容紹介	著者	出版社
1 絵本 Eフ	おじいちゃんの手帳	いつも小さな手帳を持ち歩いているおじいちゃん。中には「名前は何ですか？」などの問題が書いてあって…。認知症の本人、家族、周囲の人の思いやつながりから認知症について伝え、こどもの心を育てる絵本。認知症の解説付き。	藤川 幸之助 // さく	クリエイツかもがわ
2 絵本 Eフ	じいちゃん、出発進行!	認知症になったじいちゃん。ある日、じいちゃんの頭とぼくの頭がぶつかって、ぼくはじいちゃんになっちゃった!? 認知症の本人、家族、周囲の人の思いやつながりから認知症について伝え、こどもの心を育てる絵本。	藤川 幸之助 // さく	クリエイツかもがわ
3 絵本 Eカ	おじいちゃん、おぼえてる?	認知症のおじいちゃんを見舞う孫娘のジョージー。自分のことを忘れてしまったおじいちゃんとのやりとりは、一緒によく作った新聞帽子の思い出を通して徐々に変化していき…。	フィル カミングス // 文	光村教育図書
4 絵本 Eバ	ラブリー オールド ライオン	動物たちの王様で立派だったおじいちゃんが「わすれんぼう」になってしまい…。孫のレニーがおじいちゃんのためにしたことは? 認知症になったおじいちゃんを孫のレニーや友だちがあたたく支える感動の物語。	ジュリア・ジャーマン // さく	フレーベル館

5	絵本 Eタ	おばあちゃん	うちのおばあちゃんはおむつをしています。ごはんもひとりでは食べられない。惚けてしまったおばあちゃんはまるで「うちゅうじん」のよう。	谷川俊太郎/文	いそっぷ社
6	絵本 Eイ	ばあばは、だいじょうぶ	つばさはばあばが大好き。逆上がりができなくても、計算問題が解けなくても、ばあばは「つばさは、だいじょうぶだよ」って言ってくれる。そんなばあばが、「わすれてしまう」病気になってしまい…。	楠 章子 // 作	童心社
7	絵本 Eオ	おばあちゃんのさがしもの	私のおばあちゃんは、元気で、優しくて、とても素敵なおばあちゃんだった。でも、最近なんだか様子が変わ。どうしたんだろう？身近な人の「痴呆」の症状を戸惑いながらも優しく受け止めていく、とも子と家族の物語。	おち とよこ / 文	岩崎書店
8	小説 913 シ	トクベツな日	二葉、真央、達也、勝は、それぞれ人に言えない悩みをもつ5年生。一人暮らしのお年寄りを学校に招いていっしょに給食を食べる学年行事「もみじ給食」を機に、反発、葛藤の末、希望が持てるように…。	白矢 三恵 // 作	PHP研究所
9	小説 913ト	かみさまにあいたい	大好きなおばあちゃんに、うそをついたまま永遠の別れを迎えてしまった雄一。ひよんなことから、同級生の竜也といっしょに「神さま」との交信を試みるが…。心の傷を抱えた少年たちのひみつの友情と成長の物語。	当原 珠樹 // 作	ポプラ社
10	367 モ	もっと知りたい!お年よりのこと	お年よりについて、どれくらい知っているでしょうか?お年よりの生きてきた時代、長生きのすばらしさ、健康で長生きすることのむずかしさについて紹介(しょうかい)します。お年よりと向き合い、年を取っても幸福な人生を送るために、お年よりから学び、考え、明日の行動に活かしましょう。	服部 万里子 / 監修	岩崎書店