

05

予防・運動

認知症を予防するためには、日常生活で健康な身体を維持する運動と、脳を使う知的活動の習慣化が大切です。無理なく楽しみながら長く続けられる予防法を選びましょう。



『新開発！
国立長寿研の4色あしぶみラダー』
島田裕之／監修（小学館）

認知症予防のための脳活性化運動の一つ「あしぶみラダー」を体験してみませんか？この一冊で手軽に認知症予防運動ができてしまいます。老若男女誰でも楽しめることが間違いありません！ぜひご家族揃ってお試しください。



『最新ボケない！“元気脳”のつくり方』
遠藤英俊／著（世界文化社）

認知症になりたくないと思われるだけでなく、現在の自分の姿を正視し、認知症を予防するためにできることから取り組んでみませんか。継続するためのヒントがあり、ポジティブな気分で認知症を考える機会になります。

06

安心して暮らせる社会を

認知症になっても、自分らしく生きられる社会の実現が求められています。医療や介護の対応のほか、認知症になった本人が可能な限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域でのつながりづくり等さまざまな取り組みが行われています。



『草の道』
高橋まゆみ／著（講談社）

農村での老夫婦の生活を人形であたたかく表現した写真集です。本から飛び出しそうな躍動的な人形だったり、思わず目頭が熱くなる優しい表情の人形だったり、観る人の年齢は関係なくページをめくる度に、いつも癒されます。



『ようこそ、認知症カフェへ』
武地一／著（ミネルヴァ書房）

認知症カフェについて理解を深めることができる一冊です。認知症カフェは認知症の人や家族、地域住民、専門職等いろいろな人をやさしく包む場所です。著者が実際に活動して認知症の人や家族、スタッフと交流した内容も紹介されています。



『満月の夜、母を施設に置いて』
藤川幸之助／詩（中央法規出版）

父親から引き継いだ認知症である母の介護。母に寄り添いながら、決して綺麗ごとばかりではない正直な思いが描かれた詩。それでいて母に注がれる切なくも愛しさあふれる詩が、美しい挿絵とともに私たちの魂を揺さぶります。

「名古屋市中川区認知症介護者・支援者の選ぶおすすめ本」選定委員会（50音順）

上田真穂（特別養護老人ホーム共愛の里）／上本純也（特別養護老人ホームあんのん）／栗本文代（まつかけシニアホスピタル介護事業部）／齊藤妙子（老人保健施設みず里）／高野理恵（老人保健施設みず里）／水野陽子（名古屋市中川区西部いきいき支援センター）／宮本翔大（名古屋市中川区東部いきいき支援センター）／安田いづみ（老人保健施設ラベンダー）／吉田貴宏（社会福祉法人フラワー園）／名古屋市中川区社会福祉協議会

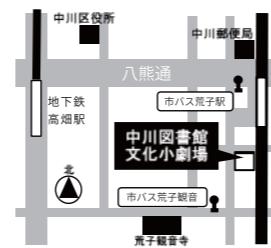
デザイン・印刷：渡邊一央／社会福祉法人フラワー園

編集・発行：「名古屋市中川区認知症介護者・支援者の選ぶおすすめ本」選定委員会

名古屋市中川図書館

名古屋市中川図書館 〒454-0874 名古屋市中川区吉良町 178 番地の 3

中川図書館ご案内



図書館には、認知症の理解に役立つ本がたくさんあります。初めての方も、お気軽に立ち寄りください。ご不明な点はご遠慮なくお尋ねください。

TEL 052-353-5311

FAX 052-353-5342

2020（令和2）年1月

自認
分知
症にな
つても、
安心して暮らせる社会を

（認知症への理解を深める）

25
冊

（

！）

「名古屋市中川区認知症介護者・支援者の選ぶおすすめ本」選定委員会

名古屋市中川図書館

01

どういう病気？

認知症とはどういう病気なの？そんな疑問へのヒントになる本をご紹介します。認知症について「知りたい！」「学びたい！」と思った時は是非ご覧ください。



『認知症の知りたいことガイドブック』
長谷川和夫／著（中央法規出版）

日本での認知症の研究、臨床の第一人者であり、「長谷川式認知症スケール」の開発者が執筆した本です。専門用語が解りやすく説明されており大変読みやすいので初めての方におすすめします。



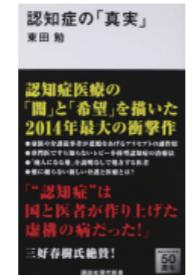
『認知症の人の歴史を学びませんか』
宮崎和加子／著（中央法規出版）

写真にもインパクトのある認知症ケアのこれまでの歩みがわかる本です。過去の取り組みがあったからこそ、人を尊重する現在の支援が生まれたことが実感できます。歴史を決して忘れてはいけません。高齢者福祉にかかるみなさんに見て感じて頂きたい本です。



『ぜんぶわかる認知症の事典』
河野和彦／監修（成美堂出版）

四大認知症についてビジュアルに解説しています。それぞれの認知症の特徴や進行状況をはじめ、話だけでは難しい検査や診断、治療についてもわかりやすく書かれており、認知症を深く理解できます。



『認知症の「真実」』
東田勉／著（講談社）

フリーライターとして活躍している著者は、医師の中にも認知症への理解が十分でない人が多いことに疑問を抱きます。自らの体験を通して「認知症の正しい理解をしてほしい」という想いが伝わってきます。

03

見守る家族

自分の身近な家族が認知症になった時、多くの方が、どのように対応しどう接したら良いか迷われると思います。家族の気持ちが伝わる本や、子どもが認知症についてやさしく学べる本などを選びました。



『ばあばは、だいじょうぶ』
祐章子／作（童心社）

「だいじょうぶだよ」大好きなばあばの言葉。どうしてばあばは忘れてしまう病気になったの？家族として現実から目をそらしている、どうしていいか分からなくなってしまう…。家族としてできることとは？2018年に映画化された心にしみる絵本です。



『母さん、ごめん。』
松浦晋也／著（日経BP社）

ある日突然、異性である母親の介護問題が身に降りかかってきた男性。思い通りにならないストレスやこの先の不安…。きれいごとでは済まされない介護生活をどう乗り切ればよいのか、身に迫って考えさせられます。



『認知症ケアこれならできる50のヒント』
奥村典子・藤本直規／著（クリエイツかもがわ）

認知症ケアに重要なポイントを、食事・排泄・入浴の三大介護に絞り、病気の視点・人の気持ちの視点・環境の視点から、具体的にまとめています。認知症ケアでつまずいた時にヒントが見つかる一冊として選びました。



『いつだって心は生きている』
認知症ケア研究会／作（中央法規出版）

子どもたちが認知症を正しく理解しそれを家族や地域へ伝えていくことで、誰もが安心して暮らせるまちへ発展させていくことを願って書かれた子ども向けの本です。大人向けに解説文もあり子どもと一緒に学べます。



『百花』
川村元氣／著（文藝春秋）

認知症と診断され、徐々に息子を忘れていく母を介護する男性を描いた小説です。封印された母の過去を日記帳を通して知っていく息子の葛藤と、母が思い出させてくれた大切なものの、今は亡き自分の母の匂いを感じられた一冊です。



『ついに、来た？』
群ようこ／著（幻冬舎）

家族のつながりは様々です。そこに「認知症」というある種のエネルギーが加わることで生じる変化にはすごいものがあります。かく言う私も、今まさに「ついに、来た？」状態。この本を読むと、少し引いて自分を見ることができます。

02

当事者の気持ち

認知症になったら何もできなくなる？そんな事はありません！当事者の方が感じる思いや苦悩、そんな中でも認知症を受け入れ、自分の人生を歩む姿。認知症になってもできることは沢山ある！そんな強い気持ちが込められた作品をおすすめします。



『丹野智文笑顔で生きる』
丹野智文／著（文藝春秋）

精一杯「普通」を演じていたトップセールスマンとして働いていた39歳の時、著者は若年性認知症の診断を受けました。認知症を悔やむのではなくとも生きる道を選んだ当事者丹野智文さんの笑顔いっぱいの声が詰まった一冊です。



『認知症の私は「記憶より記録」』
大城勝史／著（沖縄タイムス社）

沖縄で初めて若年性認知症を公表した著者は、家族や会社、地域のサポートを受けながら現在も就労中。当事者として生活上の工夫や、講演活動を通じた出会いや思いが描かれている感動の一冊は、自らが挑戦したクラウドファンディングから生まれました。



『私の脳で起こったこと』
横口直美／著（ブックマン社）

レビー小体型認知症の当事者が記した闇日記です。実体験をもとに症状や薬の副作用、自身の気持ちの変化などが冷静に記録されています。著者の思いが包み隠さず書き되어おり、病気への理解を深めることができます。



『やがて目覚めない朝が来る』
大島真寿美／著（ボブラー社）

この小説は認知症主題の物語ではありません。だからこそ、かえって、人が必死に生きた終わりに「何もわからない人」として扱われる切なさと、何者にも侵されない気高さが胸に迫ります。名古屋在住の直木賞受賞作家、大島真寿美さんの作品。

04

介護者の視点から

認知症介護の基本を学びたい方へ向けた本をご紹介します。どのようなことに気を付ける必要があるのか、具体的な事例が盛りだくさんです。いろいろな本を読みながら介護に取り組んでいきましょう。



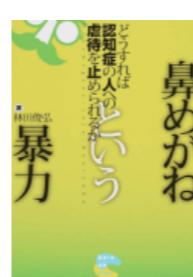
『実践事例でわかる認知症ケアの視点』
全国認知症介護指導者ネットワーク／編集（中央法規出版）

全国認知症介護指導者が取り組んだ実践事例がわかりやすく掲載されています。本人の大目にしているもの、想いが生かされた工夫や手立て、そして地域とつながった様々な取り組みなど、本書は専門職必見です。



『認知症介護』
三好春樹／著（雲母書房）

この分野で全国をリードする三好春樹から、徹底的に現場の視点に立脚した認知症の方との関わり方を学べます。「どんなに深い認知症でもあきらめない！」という熱い想いにあふれていて読むと勇気が出ます。



『鼻めがねという暴力』
林田俊弘／著（harunosora）

パーティーグッズで使われる鼻めがね。認知症の方にかけさせ面白がる風土が一部の介護現場にはあります。どこでも起こりうる些細なことが、虐待につながるのかもしれません。もう一度自分を顧みることに気づかせてくれます。



診断からグループホーム入所まで、認知症を発症した母親の介護の取り組みが、ご本人の発言や様子、さらに心情に配慮したケアや工夫が場面ごとに具体的にわかりやすく解説されています。ストーリーじかけの内容に、思わず「なるほど」とうなづいてしまいます。