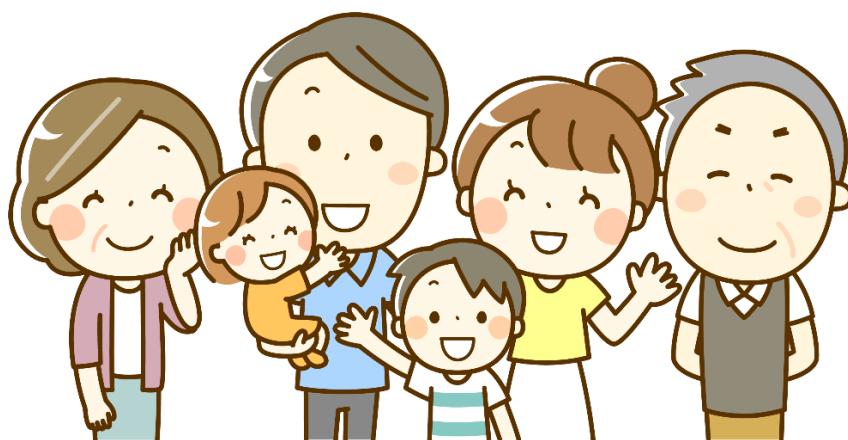


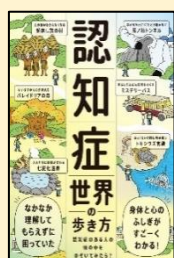
# 認知症 について知ろう

～図書館からの  
おすすめ **30** 冊～



## 「認知症」ってどんな病気？

そもそも「認知症」って？ 認知症について知る・学ぶヒントになる本を紹介します。



### 『認知症世界の歩き方』

筧 裕介／著 ライツ社

493.75 カ 111556635



### 『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 絢子／著 中央法規出版

493.75 オ 111565313

## 当事者の思い・気持ち

認知症と診断された方や、その家族が記した手記。日常生活の変化や、心の動きを知ることができます。



『夢に住む人  
認知症夫婦のふたりごと』  
木部 克彦／著 言視舎

916 ㊦ 111869210



『記憶とつなぐ 若年性認知症  
と向き合う私たちのこと』  
下坂 厚／著 双葉社

916 シ 111627170



『認知症の私から見える社会』  
丹野 智文／著 講談社

493.75 ㊦ 111565172



『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／著 中央法規出版

493.75 ㊦ 111881108



『医者の僕が認知症の母と過  
ごす23年間のこと』  
森田 豊／著 自由国民社

493.75 ㊦ 111565172



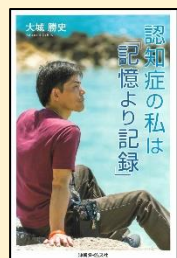
『ペコロスの母に会いに行く』  
岡野 雄一／著 西日本新聞社

916 ㊦ 111768412



『ぼけますから、よろしくお願  
いします。おかえりお母さん。』  
信友 直子／著 新潮社

916 ノ 111627733



『認知症の私は  
「記憶より記録」』  
大城 勝史／著 沖縄タイムス社

K 950 ㊦ 130666985

## 介護する人に向けて

もし家族や身近な人が認知症になったら…。

サポートや手続きの方法など、実際に介護をする時の手助けになる本を紹介します。



『ボケ日和 わが家に認知症が  
やって来た! どうする? どうなる?』  
長谷川 嘉哉／著 かんき出版

493.75 ㊦ 111626693



『認知症の人を元気にする  
言葉かけ・不安にさせる  
言葉かけ』  
尾渡 順子／著 中央法規出版

493.75 ㊦ 111626552



### 『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』

榎本 睦郎／著 永岡書店

493.75 I 111864484



### 『イザ! というとき困らないための親の介護と自分の老後ガイドブック』

岡本 典子／著 ビジネス教育出版社

369.26 才 111874491

## 認知症を予防する

認知症の予防は、日ごろからの心掛けが大切です。できることからひとつずつはじめてみませんか？



### 『脳科学で探る認知症予防』

「健全な脳」の作り方と新しい治療法』

稲場 秀明／著 花伝社

493.75 I 111626727



### 『認知症予防におすすめ図書館利用術 フレッシュ脳の保ち方』

尾渡 順子／著 中央法規出版

493.75 才 111626552



### 『認知症専門医が毎日食べている長寿サラダ』

白澤 卓二／著 ダイヤモンド社

498.58 シ 111563128

## 安心して暮らせる社会

認知症になっても自分らしく生きられるように、様々な取り組みが行われています。



### 『認知症になってもひとりで暮らせる みんなでつくる「地域包括ケア社会」』

協同福祉会／編 クリエイトかもがわ

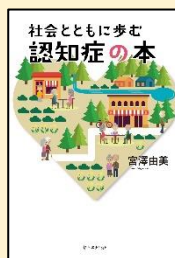
369.26 ニ 111553285



### 『おひとりさまの認知症 幸せに暮らす準備ブック』

高瀬 義昌／監修 主婦の友社

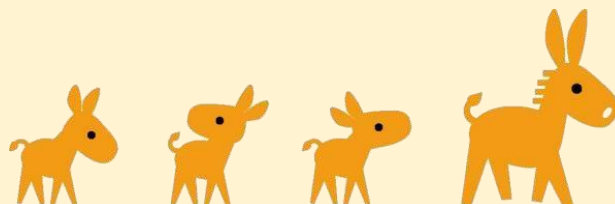
367.75 才 111882668



### 『社会とともに歩む認知症の本』

宮澤 由美／著 新日本出版社

493.75 ミ 111811089



# 子どもたちに伝える

児童書にも、認知症を扱った作品は多くあります。

絵本はやさしい言葉でわかりやすく認知症について知ることができます。



## 『とんでいったふうせんは』

ジェシー・オリベロス／文  
絵本塾出版

E 120973110



## 『あおいアヒル』

リリア／さく 主婦の友社

E 120988761



## 『わすれたって、いいんだよ』

上條 さなえ／文 光村教育図書

JKE 130597990



## 『だいじょうぶだいじょうぶ』

いとう ひろし／作・絵 講談社

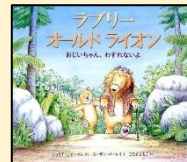
E 120783402



## 『ばあばは、だいじょうぶ』

楠 章子／作 童心社

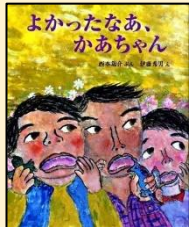
E 120960869



## 『ラブリーオールドライオン』

ジュリア・ジャーマン／さく  
フレーベル館

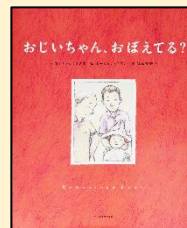
E 120702865



## 『よかったなあ、かあちゃん』

西本 鶏介／ぶん 講談社

E 120950068



## 『おじいちゃん、 おぼえてる?』

フィル・カミングス／文 光村教育図書

E 120979257



## 『ぼくのおじいちゃん』

マルタ・アルテス／作 BL出版

E 120979273



## 『おばあちゃん、 ぼくにできることある?』

ジェシカ・シエパード／さく 偕成社

E 120979240

## まずは、「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターとは、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地域の総合相談窓口です。窓口での相談、お電話での相談も可能です。

### ●地域包括支援センター(石垣市役所 介護長寿課)

☎0980-84-3333 平日(土・日・祝除く)8:30~17:15

