

世界アルツハイマー月間 2020

読む・知る・認知症

推 薦 図 書 の ご 案 内



▲2020 年度世界アルツハイマー月間 啓発ポスター。
今年の標語は「忘れても 出会うが つなぐ この一歩」



この冊子の内容は、ホームページからダウンロードできます。
スマートフォンなどで左の QR コードを読み取ってご利用ください。


はじめに

公益社団法人認知症の人と家族の会（「家族の会」）は、1980 年（昭和 55 年）に、認知症の人を介護する家族と支援者が中心となり、京都で結成された全国組織で、今年 40 周年を迎えました。11,000 人を超える家族や認知症本人、専門職などが会員となり、つどい・会報・電話相談の活動を三本柱として、認知症になっても、介護する側になっても安心して暮らせる社会を目指しています。

また、国際アルツハイマー病協会（ADI、本部：ロンドン）は、毎年 9 月を世界アルツハイマー月間と定め、日本で唯一の加盟団体である当会は、認知症への理解を広める活動を行っています。

これらの取り組みの一環として 2019 年より“読む・知る・認知症キャンペーン”と題して、本を通じた認知症啓発の取り組みを行っています。

多くの認知症関係の本が出版される中、最新の情報と家族や本人への正しい理解を伝える書籍を厳選して、推薦図書としました。同一著者や発売時期などにより残念ながら推薦とならなかった書籍も多数ありますが、認知症への理解を深める最初の一步として、これらの推薦図書をお読みいただき、より良い社会づくりの一助となれば幸いです。

 公益社団法人
認知症の人と家族の会
代表理事 鈴木森夫

【ご注意・免責事項】

- 価格（税抜）や出版社などの情報は、2020 年 8 月現在のものです。
- 各書籍の内容・主張・意見などは、著者の研究、経験、信条や、出版社の判断などに基づくものであり、当会の主張・意見・見解と異なる場合があります。
- 推薦図書は、当会理事・全国の支部世話人からの提案を元に、総合的に判断したものであり、今後変更の可能性もあります。
- 書籍の紹介文は、出版社が作成したものを当会で一部抜粋、加筆、訂正したものです。

認知症介護の知識全般



認知症になった家族との暮らしがた

監修 認知症の人と家族の会 **出版** ナツメ社

ISBN 978-4816363986 **価格** 1,300 円+税

家族や身近な人が認知症になったら、どうすればよいのか？ 2025年には、高齢者の5人に一人は認知症になるといわれています。豊富なイラストを交えて、初期の対応から介護保険の利用、終末期までの情報を、分かりやすく伝えている。すべての介護家族必読の書。



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

著者 認知症の人と家族の会 **出版** クリエイツかもがわ

ISBN 978-4863422933 **価格** 2,000 円+税

介護に正解はない。認知症本人、介護家族・介護経験者、「家族の会」世話人、医療・福祉の専門職をはじめとした多職種がこたえる。「共感」を基本とした複数のこたえと相談者のその後を52事例で紹介。



認知症の人とおつきあい

著者 認知症の人と家族の会 東京都支部 **出版** 三一書房

ISBN 978-4380160059 **価格** 1,500 円+税

こんな時どうする？「家に帰りたという」「入浴を嫌がる」「薬が増えて、症状が悪化？」「糖尿病や高血圧など生活習慣病を抱えている」支える人が直面する問題への対応と工夫を、蓄積されたノウハウをもとに解説。認知症への正しい理解と、対応のポイントを分かりやすく、お伝えします。



よくわかる最新医学 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

監修 杉山 孝博 **出版** 主婦の友社

ISBN 978-4074393800 **価格** 1,500 円+税

正しい情報と、適切なケアの方法を紹介します。重度の物忘れ、金銭への異常な執着など、常識では理解に苦しむ症状や問題行動も多く、患者さん本人はもちろん、家族も困って消耗してしまいがちです。しかし、介護する人が適切な対応をすれば、乗り切っていくことができます。



気持ちが楽になる 認知症の家族との暮らし方

著者 繁田 雅弘 出版 池田書店

ISBN 978-4262165691 価格 1,300 円+税

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。認知症になっても、かけがえのない家族には変わりがない。心配で、症状が進行しないようにと、トレーニングやリハビリテーションをさせようと思うかもしれない。しかし、それよりも本人の声を聞くことが大事。尋ね、考え、一緒に実行してみよう。



がんばりすぎずにしれっと認知症介護

著者 工藤 広伸 出版 新日本出版社

ISBN 978-4406061797 価格 1,300 円+税

認知症の母親を 6 年間『遠距離介護』する著者。自身の介護体験を踏まえて、認知症の症状をまるごと受け止めつつ「ムリをせず、ラクをする介護」を、家族ならではの目線で提案。すぐに実践できる「ストレスを溜め込まない工夫」は、読むだけでも肩に入りすぎた力が抜けていく。



認知症介護に行き詰まる前に読む本

著者 多賀 洋子 出版 講談社

ISBN 978-4062824569 価格 1,200 円+税

記憶力低下や被害妄想、感情の起伏が激しくなるなどの症状とそれに伴うトラブル。底知れぬ不安で混乱した認知症の人に、穏やかで幸せな日々を過ごしてもらうにはどうしたらいいのか？アルツハイマー型認知症になった夫を介護してきた妻が、認知症の人の介護に行き詰まらないための心構えを紹介する。



ほんとうのトコロ、認知症ってなに？

著者 山川みやえ他 出版 大阪大学出版会

ISBN 978-4872596373 価格 1,600 円+税

すべての人が認知症になる可能性がある。それなら、一体いつからどうすればいいのか。どうやって死ぬのか。認知症の人の心の中を知り、正しい診断とケアを受け、最後までできるだけ自分らしく生き抜く知識を身につける。認知症にかかわる専門家が本当のところを教えます。

介護体験



ぼけますから、よろしくお願いします。

著者 信友 直子 出版 新潮社

ISBN 978-4103529415 価格 1,364 円+税

心配せんでもええ。あんたはあんたの仕事をした方がええわい
一両親の気丈な言葉に背中を押されても、離れて暮らすことに
良心の呵責を抱く映像作家の娘。時に涙で撮り続けた高齢夫婦
の介護は、ほっこりする愛と絆で溢れていた。同名映画にもなっ
た、親の「若い」の記録、そして見守り続けた子の心境を綴る。



あなたが認知症になつたから。 あなたが認知症にならなかったら。

著者 越智 須美子、他 出版 中央法規出版

ISBN 978-4805832240 価格 1,600 円+税

働き盛りの夫が若年認知症に。妻による介護の日々、そして家
族の崩壊と再生を綴った物語。夫の俊二さんが 2004 年に京都
での ADI 国際会議で思いを発表し、日本での認知症本人による
発信の先駆けとなった。



若年性アルツハイマーの母と生きる

著者 岩佐 まり 出版 KADOKAWA/メディアファクトリー

ISBN 978-4040676739 価格 1,300 円+税

若年性アルツハイマーを 55 歳で発症した母をフリーアナウンサーの著者が、働きながらシングル介護する闘病記。発症から現在までの経過、介護の日常、介護を支える存在などを伝える感動的エッセイ。フォロワー3 万人を超えるブログで日々の介護を発信し、多くの共感を得ている。



“介護後”うつ「透明な箱」脱出までの13年間

著者 安藤 和津 出版 光文社

ISBN 978-4334950523 価格 1,300 円+税

介護が終わっても、元の自分に戻れない…。10 年以上にわたる母の介護。その後の自責の念から、先が見えない介護トンネルにはまっていくな著者。終わりの見えない“介護後”うつが、著者の気力を奪い続ける。同じ思いを抱え、今悩んでいる介護者と、介護を終えた人たちに勇気と知恵を与える一冊。



娘になった妻、のぶ代へ 大山のぶ代「認知症」介護日記

著者 砂川 啓介 出版 双葉社

ISBN 978-4575309553 価格 1,300 円+税

2012 年秋、しっかり者の姉さん女房だった妻が、認知症と診断された。ドラえもんだった自分を忘れてしまった妻、大山のぶ代。妻の介護に徐々に追いつめられる夫、砂川啓介。おしどり夫婦と呼ばれた2人の日々は困難の連続だった。

認知症家族のあゆみ



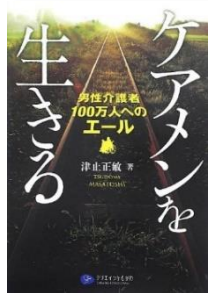
あぁ認知症家族—つながれば、希望が見えてくる

著者 「家族の会」前代表理事 高見 国生 出版 岩波書店

ISBN 978-4000220668 価格 1,600 円+税

介護保険や制度のない時代、仕事と子育て、介護を経験した著者が、認知症の問題を社会に訴え、家族間交流から生まれた知恵を語り、希望への確かな道筋を描く。どの時代にも共通する介護者の悩みや苦しみ、多くの家族と接した経験から、孤立を脱し励まし合うことで、絶望の淵から離れられるのではと訴える。

男性介護



ケアメンを生きる：男性介護者 100 万人へのエール

著者 津止 正敏 出版 クリエイツかもがわ

ISBN 978-4863421103 価格 1,600 円+税

ケアメンとは?……介護を排除することなく共存しようとする新しい生き方モデル、新しいライフスタイルの牽引者。仕事と介護が両立できる「働き方革命」への発想転換とそこに焦点をあてた社会保障制度改革こそが求められている。男性介護研究の第一人者による、新しい介護のシステムを創造していくことを提起する一冊。

看取り・老いと向きあう



入門！自宅で大往生

著者 中村 伸一 出版 中公新書ラクレ

ISBN 978-4121506498 価格 860 円+税

あなたもなれる「家逝き」達人・看取り名人。人の最期は、延命か否かの簡単な二元論ではない。食べられなくなったとき、息ができなくなりそうとき、心臓が止まりそうときはどうすればいいのか。NHK 番組「プロフェッショナル」で地域医療の実践者と紹介された著者が、幸せな最期を迎えるための条件を提言する。



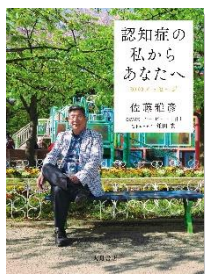
早川一光の「こんなはずじゃなかった」

【著者】 早川さくら 【出版】 ミネルヴァ書房

【ISBN】 978-4623087860 【価格】 1,800 円+税

京都の地域医療に尽くしたわらじ医者こと早川一光氏からの最新のメッセージ。氏が最晩年に考えた、医療・介護・老い・人生。亡くなるまで約 2 年半の間続いた、新聞連載を書籍化。長女による聞き書きを通して、人生の最後に考えた、医療のあり方、老いとの向き合い方などを縦横に伝える。

認知症の当事者が書いた本



認知症の私からあなたへ

【著者】 佐藤 雅彦 【出版】 大月書店

【ISBN】 978-4272360864 【価格】 1,200 円+税

認知症になっても、人生をあきらめない。51 歳のときにアルツハイマー病と診断されながら、知恵と工夫で一人暮らしを続けてきた著者による、勇気と励ましに満ちたメッセージ。認知症と診断された仲間への言葉は、介護者の心にも強く突き刺さる。



認知症になってもだいじょうぶ！

【著者】 藤田 和子 【出版】 徳間書店

【ISBN】 978-4198643904 【価格】 1,600 円+税

2007 年にアルツハイマー病と診断された看護師である著者の日常生活を通して感じたことや、診断された仲間へのメッセージ。著者は認知症と共に生きる生活の中で感じた、さまざまな思いや日ごろ考えたことを、SNS で発信。「おかしい人の特別な世界ではない。機能の低下による混乱という正常な反応」と訴える。

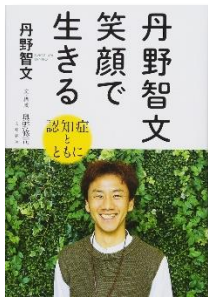


認知症の私は「記憶より記録」

【著者】 大城 勝史 【出版】 沖縄タイムス社

【ISBN】 978-4871272421 【価格】 1,500 円+税

認知症… だから 見えるもの できること つたえられること。最初に異変を感じたのは 30 代前半。うつ病の疑いや脳炎の診断を経て 40 歳でアルツハイマー病と告げられるまでの苦悩。仕事復帰に至る周囲や会社のサポートのほか、講演活動を通じた出会い、「伝える」という使命を丹念につづる。クラウドファンディングを活用して世に送り出した一冊。



丹野智文 笑顔で生きる-認知症とともに-

【著者】 丹野 智文 【出版】 文藝春秋

【ISBN】 978-4163906812 【価格】 1,450 円+税

認知症でも働ける。認知症当事者が当事者のために書いた本。ネットヨタ仙台でトップ営業マンだった著者は 30 代半ば頃から、お客さんの顔を忘れる、受話器を置いた途端に用件を忘れる…。若年性アルツハイマー型認知症と診断されたのは 39 歳の時だった。全国各地で精力的に講演に取り組む。海外でも翻訳版が出版されるなど、すべての人に読んでほしい一冊。



ボクはやっと認知症のことがわかった

自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言

【著者】 長谷川 和夫 【出版】 KADOKAWA

【ISBN】 978-4046044990 【価格】 1,300 円+税

「長谷川式認知症スケール」開発者で、認知症の権威が自ら認知症であることを公表しました。その理由はなぜでしょう？研究者として接してきた「認知症」と、実際にご自身になってわかった認知症とのギャップは、どこにあったのでしょうか？



ぼくが前を向いて歩く理由

—事件、ピック病を超えて、いまを生きる。

【著者】 中村 成信 【出版】 中央法規出版

【ISBN】 978-4805835876 【価格】 1,600 円+税

「サザンビーチちがさき」の命名者で、サザンオールスターズ茅ヶ崎ライブ開催に奔走した一人の行政マンを襲った突然の悲劇。万引きの現行犯逮捕、それは前頭側頭型認知症(ピック病)の症状によるものだった。混乱、苦悩、偏見…、本人と家族はどのように乗り越えたのか。



認知症になっても人生は終わらない

【著者】 認知症の私たち他 【出版】 harunosora

【ISBN】 978-4990736477 【価格】 1,500 円+税

「できることを奪わないで。できないことだけサポートして」「徘徊ではない。目的があつて歩いている」「私たち抜きに私たちのことを決めないで」。認知症と生きる本人たちが書いた本。絶望なんかしてられない、人生は終わらない。認知症になって希望を失っている仲間に向けたエールと、社会に対するメッセージ。



私の記憶が確かなうちに

著者 クリスティーン・ブライデン 出版 クリエイトかもがわ

ISBN 978-4863422094 価格 2,000 円+税

オーストラリア政府の女性高官として充実した日々を送っていた著者が、46 歳で若年認知症と診断された。どう人生を生き抜いてきたか。22 年たった今も、世界に向かって自身の思いを発信し続けられる秘密が明らかに。NHK やメディアで多数取り上げられ、世界で活躍する著者の最新作。



認知症を乗り越えて生きる

著者 ケイト・スワファアー 出版 クリエイトかもがわ

ISBN 978-4863422100 価格 2,200 円+税

49 歳で若年認知症と診断された著者が、認知症当事者の立場から、認知症のすべてを書いた本。医療者や社会からの“断絶処方”でなく、すぐにリハビリと積極的な障害支援によって、今まで通りの日常生活を送れるようになると伝える。診断後に理学修士を修了、現在も博士課程で学び、研究チームに携わる。

漫画・コミックエッセイ



母が若年性アルツハイマーになりました。

著者 Nicco(にっこ) 出版 ペンコム

ISBN 978-4295401728 価格 1,500 円+税

「家族の会」千葉県支部会報に掲載された連載マンガをベースに書籍化。家族には同じ思いを共有できる読み物として、福祉、医療、行政に関わっている人には、介護家族の声として役立つ一冊。介護用語の説明や、役立つ介護ワンポイントも掲載し、介護を家族(介護者)の視点で分かりやすく解説。



ばーちゃんがゴリラになっちゃった。

著者 青山 ゆずこ 出版 徳間書店

ISBN 978-4198646097 価格 1,250 円+税

著者は 25 歳のフリーライター。大好きな祖父母が認知症に。軽いノリで住み込み介護を買って出るも、現実にはまさに修羅場。暴走、妄想、大爆発のばーちゃん。荷物を捨てられ、いくら掃除しても部屋は生ごみまみれ。あげく「お前はだれだ！ 帰れ！」と怒鳴られる毎日。壮絶にして心温まる一冊。

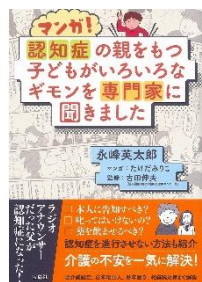


わたしのお婆ちゃん

【著者】ニコ・ニコルソン 【出版】講談社

【ISBN】978-4065122518 【価格】648 円+税

東京で漫画家をしている著者が祖母との暮らしを描いた本。実家は東日本大震災の時に流されてしまったけれど、祖母の希望で、同じ場所に家を建て直した。その実家に久しぶりに帰省した際、祖母の奇行を目にする。しっかり者の祖母が、なぜ？



マンガ! 認知症の親をもつ子どもが いろいろなギモンを専門家に聞きました

【著者】永峰 英太郎 【出版】宝島社

【ISBN】978-4800269850 【価格】1,100 円+税

父が認知症に。筆者は、認知症に詳しい専門家の先生に、「この症状はどうなの?」「本に載っているのと違うんだけど」など、素人丸出しで聞いていく、実体験をマンガで表現するコミックエッセイ。正しい回答を得て、今までの誤解や間違いを正していきます。介護する人にとって大切な情報とヒントが得られる一冊。



ペコロスの母に会いに行く

【著者】岡野 雄一 【出版】西日本新聞社

【ISBN】978-4816708534 【価格】1,200 円+税

母は人生の重荷を下したかのように、ゆっくりとゆっくりとボケていきました—62 歳、無名の「ハゲちゃびん」漫画家が施設に暮らす認知症の母との可笑しくも切ない日々を綴った感動のコミックエッセイ。続編、関連書籍も多数。2013 年にドラマ・映画化作品。

絵本・子供向け



だいじょうぶだよ—ぼくのおばあちゃん

【著者】長谷川 和夫 【出版】ぱーそん書房

【ISBN】978-4907095475 【価格】1,200 円+税

もしおばあちゃんが「いろいろわすれるびょうき」になったら…。「どうしてわすれちゃったの?」認知症になったおばあちゃんと、ぼくたち家族の物語。認知症診療に長く携わってきた医師であり、自身も認知症であることを公表した著者の体験を絵本に。今、そして未来を生きることもたちに伝えたい作者の思いとは…。



ばあばは、だいじょうぶ

著者 楠 章子、いしい つとむ 出版 童心社

ISBN 978-4494005970 価格 1,300 円+税

大好きな、やさしいばあばが、この頃変わってしまった。何度も同じ質問をしてきたり、得意だった編み物ができなくなったり。ばあばは「わすれてしまう病気」なんだ。そして冬の寒い日、ばあばがいなくなった…。2019 年映画化作品。

各種認知症・ケア・実用書



なぜ、認知症のある人とうまくかかわれないのか？ 本人の声から学ぶ実践メソッド

著者 石原哲郎 出版 中央法規出版

ISBN 978-4805881736 価格 2,000 円+税

認知症についての正しい診断のみならず、関係性の築き方、認知症のある人の人権についての考え方に至るまで描かれています。認知症の人への支援がうまくいかないときの原因を示し、どうかかわったら良いかを3つの切り口で具体的に提示しています。認知症と診断された後も、本人が自分らしく生きるために必要な支援のヒントが満載です。



レビー小体型認知症がよくわかる本

著者 小阪 憲司 出版 講談社

ISBN 978-4062597791 価格 1,300 円+税

推定患者数 90 万人以上ともいわれるレビー小体型認知症。発見者である著者がくわしく解説。幻視・妄想、抑うつ症状、パーキンソン症状などさまざまな症状が出やすく、初期には「もの忘れ」などの症状が目立たない認知症。ほかの認知症とはどう違うのか、進行を抑えられるのか。病気の見極め方から治療法、介護のコツを図解した一冊。



わたし、認知症だと言われてしまいました

著者 藤本 直規、他 出版 ワールドプランニング

ISBN 978-4863511118 価格 1,000 円+税

認知症と診断された当事者に届ける一冊。医療とケアの実践者である著者は、『将来を閉ざしてしまうようなタイトルですが、ここには、しっかりとわが身に起きた事実を認識し、そして、諦めずに覚悟をもって明日に向かって生きるという切実な願いが込められています。そのための一助として』と訴える。



家族のためのユマニチュード

著者 イヴ・ジネスト 出版 誠文堂新光社

ISBN 978-4416518731 価格 1,600 円+税

その人らしさを取り戻す、優しい認知症ケア。一生懸命に介護しているのに、突然怒鳴られたり、イヤだと言われたり。「見る、話す、触れる、立つ」の4つの技術を大きな柱に、誰もが再現可能な技法としてつくられ、介護現場でも注目のユマニチュードを家族に届ける実用書。



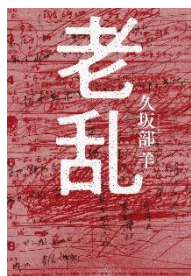
認知症の人にやさしい金融ガイド

著者 成木 迅、他 出版 クリエイツかもがわ

ISBN 978-4863422209 価格 1,600 円+税

多職種連携から高齢者への対応を学ぶ。多くの金融機関が加盟する「21 世紀金融行動原則」から、金融窓口での高齢者対応の困りごと事例の提供を受け、日々高齢者と向き合っている、医療、福祉・介護、法律の専門職が協働で検討を重ねたガイド書。あらゆるサービス業、介護専門職の人に役立つ内容。

小説・読み物



老乱

著者 久坂部 羊 出版 文藝春秋

ISBN 978-4167910297 価格 660 円+税

「病気だけを拒絶しているつもりでも、当人にすれば、自分そのものを否定されているように感じるんです。」在宅医療を知る医師でもある著者が描く迫力満点の認知症小説。老い衰える不安をかかえる老人、介護の負担でつぶれそうな家族、二つの視点から、やっと見えてきた親と子の幸せとは？



満月の夜、母を施設に置いて

著者 藤川 幸之助、他 出版 中央法規出版

ISBN 978-4805830192 価格 1,500 円+税

「誰のために生きているのか、母さん…」アルツハイマー病になった母に注がれる、切なくて、哀しくて、優しい詩たち。認知症の母親に寄り添いながら、命や認知症を題材に作品をつくり続ける著者が紡ぐ言葉が、読者の心を強く揺さぶる。



長いお別れ

著者 中島 京子 出版 文藝春秋

ISBN 978-4167910297 価格 660 円+税

認知症を患い、正常な記憶が失われていく父。日々発生する不測の事態のなかでも、ときには笑いが、ときにはあたたかな感動が訪れる。「ロング・グッドバイと呼ぶんだよ、その病気をね。少しずつ記憶を失くして、ゆっくりゆっくり遠ざかって行くから」。2016年に日本医療小説大賞を受賞。2019年映画化された小説。

まちづくり



認知症フレンドリー社会

著者 徳田 雄人 出版 岩波書店

ISBN 978-4004317494 価格 780 円+税

超高齢社会では認知症の人が多くなるという。医療的な対応だけでなく社会そのものを変えてみるのはどうだろうか。バス、スーパー、図書館など英国の試み、自治体や企業とともに変わっていく日本の先進的な実践を紹介。



注文をまちがえる料理店

著者 小国 士朗 出版 あさ出版

ISBN 978-4866670294 価格 1,400 円+税

『私たちのホールで働く従業員は、みんな認知症の方々です。ときどき注文をまちがえるかもしれないことを、どうかご承知ください。その代わり、どのメニューもここでしか味わえない、特別においしいものだけをそろえました。』メディアと市民を巻き込んだ実験的な取り組みの紹介。



全国認知症カフェ ガイドブック

著者 コスガ 聡一 出版 クリエイツかもがわ

ISBN 978-4863422889 価格 2,000 円+税

認知症のイメージを変えるソーシャル・イノベーション。全国の認知症カフェ 200 か所以上に足を運び徹底取材して、ユニークに類型化、様々な広がりを見せる現在の認知症カフェの特徴を紹介します。武地一医師(藤田医科大学病院、「オレンジカフェ・コムズ」創作者)との対談も必読!



自信がつくと家族支援

著者 認知症のひとと家族の会愛知県支部ケアラーマネジメント勉強会
出版 クリエイツかもがわ **ISBN** 978-4863422025 **価格** 1,200 円+税
 介護家族のアセスメントと支援。介護者の立場の違い(娘・息子・妻・夫・嫁)別の豊富な事例で、「家族の会」ならではのアセスメントと計画づくり、支援方法！本人の視点だけでなく、介護に戸惑う家族の立場に立った支援の在り方を学ぶ一冊。



認知症の作業療法ーソーシャルインクルージョンをめざして

著者 小川 敬之、他 **出版** 医歯薬出版
ISBN 978-4263219492 **価格** 4,700 円+税
 最新の事例を盛り込み、「認知症初期集中支援(在宅での支援)」 「整形外科疾患に併発する認知症(あるいは類似疾患)」 「精神科疾患に伴う認知症」などをテーマとする、いま現場で役立つ10の事例を収載。認知症の作業療法を理解・実践するために必携の一冊。



ようこそ、認知症カフェへ

著者 武地 一 **出版** ミネルヴァ書房
ISBN 978-4623080250 **価格** 1,800 円+税
 未来をつくる地域包括ケアのかたち。認知症とともに豊かに生きていく風景が見えてくる。認知症になった人、認知症を不安に思う人、認知症の人を見守る家族、認知症のことについて相談したい人など、いろいろ人をやさしく包む場所、それが認知症カフェ。先進的な取り組みの紹介。



認知症の人の心の中はどうなっているのか？

著者 佐藤真一 **出版** 光文社新書
ISBN 978-4334043872 **価格** 840 円+税
 認知症になって心が失われるわけではないとは、よく聞くフレーズです。では、その心とは？心の内を知り、その人の内なる世界を尊重することが、生活の障がいと孤独の軽減、幸福につながると信じています。最新の研究成果に基づく、認知症の人の心の読み解き方の本です。



認知症鉄道事故裁判～閉じ込めなければ、罪ですか？～

著者 高井 隆一 出版 ブックマン社

ISBN 978-4893088970 価格 1,600 円+税

線香の一本もないまま、ある日突然、JR 東海から 720 万円の請求書が。悪しき判例を残さぬため、息子は巨大企業と闘うことを決めた。歴史的判決に至る全記録。息子と裁判を支えた援軍 10 人の寄稿文も収録。



介護殺人：追いつめられた家族の告白

著者 毎日新聞大阪社会部取材班 出版 新潮社

ISBN 978-4103505112 価格 1,300 円+税

あなたを愛していたのに、あの日はなぜか…自分だけが生き残ってごめん(本文より)。なぜ彼らは最愛の人に手をかけたのか？その時、彼らの何が壊れたのか？絆が悲劇に変わる魔の瞬間は避けられなかったのか？在宅介護の壮絶な現実と限界を取材。



認知症・行方不明者 1万人の衝撃

著者 NHK「認知症・行方不明者1万人」取材班

出版 幻冬舎 ISBN 978-4344027770 価格 1,600 円+税

失われた人生・家族の苦悩。悲劇はすぐそこで起きていた。放送をきっかけに、国や自治体が対策に着手し、社会を動かしたNHKスペシャルの書籍化。超高齢社会に突入した日本で、誰もが当事者となり得る問題について、警察・自治体・家族への膨大なアンケートから分かった知られざる実態と解決策を示す一冊。



ルポ 希望の人びと ここまできた認知症の当事者発信

著者 生井 久美子 出版 朝日新聞出版

ISBN 978-4022630551 価格 1,500 円+税

「恍惚の人」から「希望の人びと」へ。認知症の本人同士が出会い、つながり、発信する。初の認知症当事者団体誕生の軌跡と最先端の「いま」を伝える。IT 時代、「記憶はなくても記録が残せる」と工夫を発信する人、自分の認知症に対する偏見に気づき人間観を仲間と問い「深化」する「希望の人びと」の物語。

認知症の本コーナーをつくろう！

世界アルツハイマー月間（9月）にあわせて、認知症の本コーナーを設置しませんか？地域の様々な場所で、認知症に関する正しい理解をすすめ、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにご協力ください。推薦図書に限りません。

図書館

書店

病院

行政

薬局

施設



写真：小川敬之教授(京都橘大学)

<設置例>

図書館でコーナー設置／書店で販売フェアの実施／市役所などの行政窓口に／病院や施設の待合室に／薬局の待合所に／銀行に／社会福祉協議会に／地域包括支援センターに／学校の図書室に／企業のラウンジに／喫茶店や飲食店に／公民館や集会所に／温泉施設の休憩所に

【コーナー設置について】

- ※ 推薦図書に限らず、「認知症に関わる書籍」のコーナーで結構です。
- ※ 当会への申請は不要ですが、写真・簡単な報告をいただければ幸いです。
- ※ Facebook など SNS で「**#アルツハイマーデー**」を付けて写真を投稿し、取り組みを広めてください。当会ホームページなどで紹介します。
- ※ 9月に限らず通年での実施やイベントに合わせての実施もお願いします。
- ※ この冊子、世界アルツハイマー月間ポスター・リーフレット、啓発パネル(実費)、「家族の会」の入会案内パンフレットなどをご希望の方は「家族の会」事務局（050-5358-6580）までお問い合わせください。

認知症と向きあうあなたへ

「家族の会」では、認知症と診断されたご本人と家族へ伝えたいことをまとめたハンドブック「認知症と向きあうあなたへ」を作成しました。URL または QR コードから PDF を無料でダウンロードしていただけます。



<http://bit.ly/3bVr6Ti>



(内容)

- 認知症と診断されたら
「病気について」「症状について」「薬について」
「病気とのつきあいかた」
- 少し先輩の私から
- 認知症とともに生きる
- 診断された後の生活
- 認知症とともに生きるための8か条
- できることは多い 支えてくれる人もたくさんいる
- 「認知症の人と家族の会」についてお話ししましょう

(誌面から：認知症と共に生きる)

しどたに としゆき
志度谷 利幸さん
(69歳・香川県) の場合

アルツハイマー型認知症と診断されて、2年後に仕事を辞めました。なかなか受け入れがたく、落ち込んでいたら、妻がご近所の方に相談。「包括（地域包括支援センター）に行ったらええんやがな～」と教えられ、さっそく相談に行きました。

地元の高齢者の集い「いきいきサロン」活動の基盤に乗せて、自治会が「育育広場」を立ち上げてくれました。

週1回2時間、認知症の人でもそうでない人たちも一緒に、保育園から依頼されたパーティションやドアの塗り替え、牛乳パックの遊具・お手玉づくり、育てたさつま芋で子どもたちと焼き芋大会をするなど、みんなで楽しみながら過ごしています。なにより特別扱いされず、みんなと同じように過ごせるのが嬉しいです。

病気になったのは仕方がない。開き直って、みなさんと明るく過ごしていきたいと思います。

みなさんと
同じように明るく
過ごしたい！



てらの きよみ
寺野 清美さん
(65歳・大分県) の場合

長女と一緒に隣の「もの忘れ外来」で検査が終わって診療室に入ると、「今日から車の運転はできませんからね」と言われ、手足をもぎ取られたような気持ちだった。はっきりと病名は告げられなかったけれど、正直、「死にたい」って思った。でもそんなことをしても娘たちは喜ばないし、悲しませることはしたくない。

今は私にできることをして、仕事もして、家族のために頑張っていきたいって思う。

グループホーム「花・花」でパートの介助員として昼ごはんを作るのが私の仕事。「花・花」の職員さんは偉いなって思う。根気よくお世話しているなって感心する。でも何でも手を出す入居者さんに「いらんことしよる」って職員が困ってるけど、その人は自分でしたいっちゃんね。誰かの役に立ちたいんよ。それは、私もそうやからよくわかる。同じ病気の私だからね。

認知症やけど
私は和はやん！



「認知症にやさしい図書館」が 増えています

全国各地の図書館では、認知症の人にも分かりやすいレイアウトの工夫や、認知症関連の本を集めた本棚を設けるなど「認知症にやさしい図書館」の取り組みが行われています。ぜひ、お近くの図書館で認知症に関する本を探してみてください。



ひとりで悩まないで認知症のこと

「家族の会」には全国 47 都道府県に支部があり、つどい、会報発行、電話相談などの活動を行い、介護の工夫や社会資源の利用の紹介を行っています。

また、国や地方自治体に対して要望を届け、認知症の人にも介護者も安心して暮らせる社会の実現にむけて、全国の会員が力を合わせています。

介護者だけでなく、医療関係者、福祉関係者、行政関係者などどなたでもご入会いただけます。ぜひ、「家族の会」にご入会ください。

詳しくはホームページまたは、本部（京都市）、支部へご連絡ください。



ホームページでは物忘れ外来一覧など、多数の情報を掲載しています。

<http://www.alzheimer.or.jp>



電話相談 0120-294-456（携帯電話は 050-5358-6578（通話料有料））
（月～金、10 時～15 時、土日祝除く、通話無料）

■支部電話相談一覧

支部名	電話相談開設日など	TEL
北海道	電話相談 月～金 10 時～15 時	011-204-6006
青 森	電話相談 水・金 13 時～15 時	0178-34-5320
岩 手	電話相談 月～金 9 時～17 時	0120-300-340
宮 城	電話相談 月～金 9 時～16 時	022-263-5091
秋 田	電話相談 月 10 時30分～14 時	018-866-0391
山 形	やまがた認知症コールセンター 月～金 12 時～16 時	023-687-0387
福 島	〈不在の時もあります〉	024-521-4664
茨 城	電話相談 月～金 13 時～16 時	029-828-8099
栃 木	電話相談 月～土 13 時 30 分～16 時	028-627-1122
群 馬	電話相談 月～金 10 時～15 時	027-289-2740
埼 玉	電話相談 月～金 10 時～15 時	048-814-1210
	若年専用電話相談 月～金 9 時～16 時	048-814-1212

千葉	ちば認知症相談コールセンター 月・火・木・土 10 時～16 時	043-238-7731
東京	認知症てれほん相談 火・金 10 時～15 時	03-5367-2339
神奈川	かながわ認知症コールセンター 月・水 10 時～20 時、土 10 時～16 時	0570-0-78674
	よこはま認知症コールセンター 火・木・金 10 時～16 時	045-662-7833
山梨	認知症コールセンター 月～金 13 時～17 時	055-222-7711
長野	電話相談 月～金 9 時～12 時	026-293-0379
新潟	〈不在の時もあります〉	025-550-6640
富山	電話相談 夜間毎日 20 時～23 時（勝田方）	076-441-8998
石川	電話相談 木 13 時～17 時	070-5146-1025
福井	電話相談	0776-22-5842
岐阜	〈不在の時もあります〉	058-214-8690
静岡	認知症コールセンター 月・木・土 10 時～15 時	0545-64-9042
愛知	認知症介護相談 月～金 10 時～16 時	0562-31-1911
三重	三重県認知症コールセンター 月・火・木・金・土 10 時～18 時	059-235-4165
滋賀	フリーダイヤル電話相談 月～金 10 時～15 時	0120-294-473
京都	京都府認知症コールセンター 月～金 10 時～15 時	0120-294-677
大阪	電話相談 月・水・金 11 時～15 時	050-5375-8137
兵庫	電話相談 月・金 10 時～16 時	078-360-8477
奈良	火・金 10 時～15 時、土 12 時～15 時	0742-41-1026
和歌山	コールセンター家族の会 月～土 10 時～15 時	0120-783-007
鳥取	鳥取県認知症コールセンター・若年認知症サポートセンター 月～金 10 時～18 時	0859-37-6611
島根	島根県認知症コールセンター 月～金 10 時～16 時	0853-22-4105
岡山	電話相談 月～金 10 時～15 時	086-232-6627
	おかやま認知症コールセンター 月～金 10 時～16 時	086-801-4165
広島	事務所・相談 月・水 10 時～16 時	082-254-2740
	広島市認知症コールセンター 月・水 12 時～16 時	082-254-3821
	相談室 火 13 時～16 時 30 分	082-553-5353
山口	電話相談 月～金 10 時～16 時	083-925-3731
徳島	徳島県認知症コールセンター 月～金 10 時～16 時	088-678-4707
香川	電話相談 月～日（祝日含む）24 時間	087-823-3590
愛媛	電話相談 月～金 10 時～16 時	089-923-3760
高知	コールセンター家族の会 月～金 10 時～16 時	088-821-2818
福岡	福岡県認知症介護相談 水・土 11 時～16 時	092-574-0190
佐賀	佐賀県認知症コールセンター 月～金 10 時～16 時	0952-37-8545
長崎	電話相談 火・金 10 時～16 時	095-842-3590
熊本	熊本県認知症コールセンター 水曜除く毎日 9 時～18 時	096-355-1755
大分	電話相談 火～金 10 時～15 時	097-552-6897
宮崎	電話相談 月～金 9 時～16 時	0985-22-3803
鹿児島	電話相談 月～金 10 時～16 時	099-257-3887
沖縄	電話相談（仲里方）	098-989-0159

公益社団法人 認知症の人と家族の会

〒602-8222 京都市上京区晴明町 811-3 岡部ビル 2F TEL(050)5358-6580 FAX(075)205-5104
Eメール office@alzheimers.or.jp ホームページ <http://www.alzheimer.or.jp>

認知症早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動や言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

●ものの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった



●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 心おっくうさぎ込んで何をするのも億劫おっくうがりがりやがる

