

世界アルツハイマーデー・月間／認知症の日・月間

読む・知る・認知症

推薦図書のご案内



(写真) 2026 年度 ポスター リーフレット



この冊子は、ホームページからダウンロードできます



公益社団法人
認知症の人と家族の会

はじめに

公益社団法人認知症の人と家族の会は、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す。約 9,400 人の家族や認知症本人、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活動しています。

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 21 日を世界アルツハイマーデー、9 月を世界アルツハイマー月間と決めました。日本で唯一の ADI 加盟団体である当会は、この日を中心に認知症への理解を広める活動を行い、今年で第 33 回を迎えます。そして、2024 年 1 月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、それぞれ「**認知症の日**」「**認知症月間**」と定められ、自治体等での取り組みもより一層活発になっています。

これらの取り組みの一環として“**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 2019 年度より行っています。

多くの認知症関係の本が出版される中、最新の情報と、認知症の人と家族への正しい理解を伝える書籍を、推薦図書として厳選しました。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。



代表理事 川井元晴

代表理事 和田誠

【ご注意・免責事項】

- 価格（税込）や出版社などの情報は、2026 年 7 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・支部世話人からの提案を元に、独自・総合的に判断したものです。
- 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、加筆したものです。



にんちしょうって、なんだろう？

著者 わすれなぐさ イラスト Roko 出版 三恵社

ISBN 978-4824402523 価格 2,310 円

「にんちしょうってなんだろう？ にんじん？ しょうが？」子どもたちから実際に発せられた言葉をそのまま活かし、いきいきとした、子どもたちの新鮮な感性、発想力、想像力、行動をそのまま紡ぐ中で、作られた絵本。認知症の人も私たちと同じだと自然に理解してもらえるよう、随所に工夫。



トウモロコシのおもいで

著者 早秋丸 翻訳 小川糸 出版 講談社

ISBN 978-4065357743 価格 1,870 円

中国の心あたたまる絵本の翻訳。「だいじょうぶ。あなたのことを、わすれたりするもんですか」今はもう、いろいろなことを忘れてしまったおばあちゃん。けれども、わたしは、トウモロコシをとりに行った、あの日をわすれない。祖母を慕う少女の気持ち、孫を思う祖母の気持ち。国をこえて、人間はみな同じです。



その人らしさ なくならない

著者 恩蔵 絢子 イラスト 大谷 たらふ 出版 大泉書店

ISBN 978-4278087208 価格 1,870 円

世代を超えて伝えたい、母と子の愛と希望の物語。認知症になってしまった母と脳科学者の娘がみつめた二人の時間。娘として「あの時の母」の心に寄り添ったストーリー。「私は、認知症により、その人がその人でなくなるということはなく、その人らしさは変わらないのだと気づきました。(本書より)」



じいちゃん、出発進行！

著者 藤川 幸之助 イラスト 天野 勢津子 出版 クリエイトかもがわ

ISBN 978-4863423060 価格 1,980 円

ある日、車にひかれそうになったじいちゃんの石頭とぼくの頭がぶつかって、目がさめるとぼくはじいちゃんになっちゃった!? ススッと話せない、字が書けない、記憶が消える、時計が読めない…。お世話するのがいやだった認知症のじいちゃんの世界を体験したぼくと家族の物語。「こどもに伝える認知症」第5弾。



だいじょうぶだよーぼくのおばあちゃん

著者 長谷川 和夫 **イラスト** 池田げんえい **出版** ぱーそん書房
ISBN 978-4907095475 **価格** 1,320 円

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ど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 **イラスト** いしい つとむ **出版** 童心社
ISBN 978-4494005970 **価格** 1,430 円

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。

認知症の当事者が書いた本



認知症のわたしから、10代のあなたへ

著者 さとう みき **出版** 岩波書店
ISBN 978-4000272483 **価格** 1,595 円

43 歳の時に若年性認知症の診断を受け、いったん家に閉じこもりましたが、認知症当事者や支援者に出会い、変わっていきま
 す。障害のある息子の子育て経験からも培った「ひとりでは抱え
 込まない」を大切に、いまどのような日々を過ごしているのか。さ
 まざまな出会いや活動を、未来に向けて、つづります。



記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たちのこと

著者 下坂 厚、下坂 佳子 **出版** 双葉社
ISBN 978-4575317121 **価格** 1,650 円

46 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された夫とそれを見守る妻。絶望の淵にさした光、仲間たちとの出会い、当事者とその家族だから伝えられること。当事者とその家族だからこそ伝えられることを綴る 1 冊です。Instagram でも写真を発信中。



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】 1,760 円

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。



ひとりじゃないき

認知症と診断された私がデイサービスをつくる理由

【著者】 山中 しのぶ 【出版】 中央法規出版

【ISBN】 978-4824302724 【価格】 1,760 円

41 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、生きる希望を失った著者が、家族や仲間を支えられながら再び立ち上がり、自らデイサービス「はっぴい」を立ち上げた感動の実話。笑いと涙が交錯する日常を通して、認知症になっても「ひとりじゃない」と感じられる場所の大切さ、そして本人・家族・専門職・地域が支え合う社会のあり方を問いかける。



認知症の私から見える社会

【著者】 丹野 智文 【出版】 講談社

【ISBN】 978-4065250426 【価格】 880 円

39 歳でアルツハイマー型認知症と診断されて 8 年、全国を飛び回り、300 人を超える認知症当事者と対話し続けている著者だから書けた当事者の「本音」。認知症になっても「なにもわからなくなったり」「なにもできなくなったり」するわけではない。周囲の「やさしさ」が当事者を追い詰め、やがてすべてをあきらめさせられていく。すべての人のすぐ隣にある世界を知るためのガイド。



認知症の私が、今を楽しく生きる理由(わけ)

「生活の工夫」と家族・仲間の力

【著者】 丹野 智文 【出版】 中央法規出版

【ISBN】 978-4824302731 【価格】 1,650 円

認知症と診断されて 12 年、今も全国で活動が続ける筆者が、自身の経験と工夫をもとに前向きに生きるヒントを伝える一冊。症状の不安や進行への備え、ピアサポートの実際など、当事者や家族、支援者にも役立つ情報が満載です。「当事者による、当事者のための本」として、勇気と気づきを届けます。



認知症でも心は豊かに生きている

認知症になった認知症専門医 長谷川和夫 100 の言葉

著者 長谷川 和夫 出版 中央法規出版

ISBN 978-4805881903 価格 1,430 円

認知症医療の第一人者であり、自らも認知症であることを明かした著者が贈る大認知症時代を生きる日本人へのメッセージ。穏やかに綴られる言葉の一つひとつが、「認知症が不安なあなた」「認知症になったあなた」「認知症の人を支えるあなた」の心を解きほぐし、前向きに生きる力を与えてくれます。



「できる」と「できない」の間の人

著者 樋口 直美 出版 晶文社

ISBN 978-4794973085 価格 1,650 円

病気や怪我、老いなどで「できていたことができなくなる」ことがある。誰もが、できるとできないの間で迷ったり、不安を感じたりしながら生きている。突然発症したレビー小体病という「誤作動する脳」を抱え、悪戦苦闘する日々を綴ったエッセイ集。心配しないで。未来はきっと、そんなに悪くない。



忘れることは怖くない 専門医が語る経験

著者 中村 重信 出版 幻冬舎

ISBN 978-4344699076 価格 1,650 円

専門医が語る老いと記憶のリアル。老年医学や脳神経内科学を長年研究してきた医師である著者が、医療現場で得た経験や知見をもとに、自らに起こった「物忘れ」やフレイルが生じるメカニズムを探る。医学的知見と、患者としての体験により新たに気づいたポイントから、「物忘れ」の本質に迫る。



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。目的があって歩いている」「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。



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 1,650 円

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。



認知症を乗り越えて生きる

著者 ケイト・スワファー 出版 クリエイツかもがわ

ISBN 978-4863422100 価格 2,420 円

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って伝える。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。

介護体験



父と娘ときどき母の認知症日記

著者 南高まり 出版 中央法規出版

ISBN 978-4824302625 価格 1,540 円

医師として認知症スケールを開発し、正しい認知症ケアの普及・啓発・教育にも尽力、自身の認知症を公表した長谷川和夫先生。長女・まりが父との最期の 1 年を温かいタッチの日記で伝えるエッセイ。看取りにも触れ、最期まで自分の意志で、心豊かに生き抜いた長谷川氏の思いを詰め込んだ 1 冊。



脳科学者の母が、認知症になる

記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか？

著者 恩蔵 絢子 出版 河出書房新社

ISBN 978-4309027357 価格 1,815 円

記憶を失っていく母親の日常生活を 2 年半にわたり記録し、脳科学から考察。アルツハイマー型認知症になっても最後まで失われることのない脳の力に迫る。『第三者として「病気」に向き合うのではなく、脳科学者であり、もとの母の性格をよく知っている娘だからこそ気付く変化がある。』



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】 978-4101042213 【価格】 693 円

87歳の正月に母は娘に宣言し、事実徐々にならっていく。「私はばかになったんじゃないわ」「迷惑になるけん、私はもう死にたい」と喚く母。しかし認知症に苦しむ母を明るく励まし、寄り添い献身的に支えたのは96歳の父だった。老老介護の現実と互いを思いやる家族の愛情、深く優しい夫婦の絆を綴る感動の記録。



東大教授、若年性アルツハイマーになる

【著者】 若井 克子 【出版】 講談社

【ISBN】 978-4065266687 【価格】 1,540 円

元脳外科医で、最高学府の教授でもあった夫・若井晋。その彼が若年性認知症になるとき、本人は、そして家族は、どうしたのか。長い苦悩をへて病を受け入れ、新たな道へと踏み出した夫婦の軌跡を、妻・克子が克明に描き出す。



医者の僕が認知症の母と過ごす23年間のこと

【著者】 森田 豊 【出版】 自由国民社

【ISBN】 978-4426128128 【価格】 1,430 円

TVドラマ医療監修の現役医師が綴る息子としての誠心、医師として描く展望、兆候、検査、施設選び、予防と対策…そして、それでも失われないもの。家族と自分のために考えたい認知症への備え、認知症に不安を抱いている方へ、母の病と長年向き合ってきた現役医師が自らの反省を込めて今、伝えたいこと。



施設がそんなにダメですか？

～認知症になった祖母の地獄の在宅介護～

【著者】 カマたく 【出版】 ブックマン社

【ISBN】 978-4893089953 【価格】 1,870 円

歌舞伎町で人気のゲイバー店員・カマたくによる、祖母の在宅介護を綴った記録。壮絶な日々をリアルな言葉で描き出す。「介護で自分の人生が狂うって、そんなバカバカしいことがあっていいわけないのよ」「無理せずSOSを出せ！」「手遅れになる前に動け！」と綺麗事一切なしの介護の本音伝えています。



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** 1,430 円

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？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。時期ごとの向き合い方、こんなとき、どうしたらいい？まわりの人と協力し合うためになど、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** 2,200 円

介護に正解はない。認知症本人、介護家族・介護経験者、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。



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** 1,650 円

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。



認知症になって幸せな人、不幸せな人

著者 繁田 雅弘 **出版** PHP 研究所

ISBN 978-4569859958 **価格** 1,650 円

認知症は「何もわからない、何もできない」は大間違い！「認知症になって幸せに生きる」ための26のヒント。著者が、「認知症の人の気持ち」が置き去りにされる医療現場に疑問符を抱き、「本人と家族の声を、精神療法としてじっくり聴いてみよう」と、試みた10年の記録から得られた知見をまとめた一冊。



認知症といわれたら

自分と家族が、いまできること

監修 繁田 雅弘 **出版** 講談社

ISBN 978-4065301715 **価格** 1,650 円

認知症をもたらす疾患の最大の危険因子(リスクファクター)は、年をとることです。日本では、同じような不安や戸惑いをかかえている人が増えています。家族の方だけでなく、認知症のある人自身にも役立つ情報をたくさん紹介しています。「これから」にこの本がお役に立てば、とてもうれしく思います。(まえがきより抜粋)



認知症のある人と向き合う

—診察室の対話から思いをひきだすヒント—

著者 大石 智 **出版** 新興医学出版社

ISBN 978-4880025995 **価格** 2,420 円

徘徊、嫉妬妄想、物盗られ妄想=認知症と決めつけていませんか？ 認知症のある人が安心して暮らすために本当に大切なものは薬でなく、日々の温かい関わりです。認知症のある人に関わるすべての人に伝えたい 21 の言葉を収めました。



認知症世界の歩き方

著者 筧 裕介 **出版** ライツ社

ISBN 978-4909044327 **価格** 2,310 円

異例の売れ行き！ 21 刷 19 万部突破！ なかなか理解してもらえずに困っていた「認知症のある方が実際に見ている世界」がスケッチと旅行記の形式で、すごーくわかる！ まるで「ご本人の頭の中を覗いているような感覚」で、認知症のことを楽しみながら学べる一冊です。NHK E テレで番組化。



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 5000 人を診てわかったほんとうの話

著者 木之下 徹 **出版** 講談社

ISBN 978-4065210802 **価格** 968 円

認知症に脳トレは効きません。いまのところ、認知症が治る薬はありません。でも、「認知症になる=絶望」ではありません。認知症 1000 万人時代を迎えようとするいま、認知症とともに、「よりよく生きる」備えをするための一冊。著者は日本初の認知症専門の訪問診療を行い、日々認知症の人々と向き合う医師。



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 1,430 円

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。治療法、介護のコツを図解した一冊。



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 1,760 円

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。

漫画・コミックエッセイ



令和元年 母がボケました。

著者・イラスト 横田たか 出版 repicbook

ISBN 978-4908154423 価格 1,430 円

認知症と診断された 80 代の母親とそれを支える娘二人との介護奮闘記を漫画にして一冊の本に。時にイライラしながらも、寄り添い、笑いに変えていく。介護は大変だけど、イライラして過ごすより、ちょっとでも楽しいことを見つけて、笑える時間を共有できたら幸せ。読んでいくうちにほっこり優しい気持ちになれる一冊。



親の認知症とお金不安です

著者 上大岡 トメ 出版 主婦の友社

ISBN 978-4074548767 価格 1,595 円

親の認知症とお金の不安に向き合う、実話マンガと専門家のアドバイ스가詰まった実用書。認知症の兆候や接し方、家族としての対応、介護制度やお金の備えなどを、子どもの立場からわかりやすく紹介。笑い涙を交えたリアルなエピソードで、不安がやわらぎ前向きになれる一冊です。



とかげのアンソニー(大人のための絵本)

著者 小林 博子 出版 星和書店

ISBN 978-4791110322 価格 1,320 円

30 年にわたり認知症を診てきた専門医が、認知症のご本人と、介護するご家族を応援するために制作。今はおじいさんになったとかげのアンソニーが、かつて自分の身に起こった不思議な体験、認知症をもつ母を介護した体験について語っていく。

ケア・実用書



家族で「軽度の認知症」の進行を少しでも遅らせる本 正しい理解と向き合い方

監修 内門大丈 出版 大和出版

ISBN 978-4804763880 価格 1,540 円

薬剤より「人薬」が効果的とし、不安・無気力にさせない話の聞き方、身体機能維持のための口腔ケア、無理のないケア体制等、家族ができることを認知症専門医が明かす。楽しく快適に過ごせる積極的な「関わり」で進行を穏やかにする本。



認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣

著者 丹野智文、恩蔵絢子 出版 中央法規出版

ISBN 978-4824303714 価格 1,870 円

39 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されて 12 年。年間 200 回以上の講演を続ける認知症当事者・丹野智文さん。アルツハイマー型認知症の母を介護し、「平均値」では見えない個人差と可能性に気づいた脳科学者の恩蔵絢子さん。二人の対談を通した、認知症に向き合うための新しい指南書。



本人と支援者が教える！認知症になったあとも

「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法

著者 来島みのり、かもした まこと 出版 翔泳社

ISBN 978-4798181776 価格 1,980 円

「認知症と診断されたけど、仕事や自立した生活（ひとり暮らし）を続けたい」と思ったときに、できること・しておくいいことを紹介。「自立した生活」をできるだけ続けるためには？「仕事をできるだけ続けるためには？」「症状（もの忘れ・外での迷子など）への対策」など、当事者の工夫と支援者のアドバイス。



認知症の人を支えるデザインのちから

著者 間瀬 樹省、山崎 正人 他 **出版** 彰国社

ISBN 978-4395322268 **価格** 3,080 円

認知症の人・高齢者対象の生活づくりを実践している工業デザイナー、環境アドバイザー、建築家が、認知症になっても、元々持っていた能力を上手に引き出し、自分の力を活かして暮らしていける生活の工夫を提案。介護施設や家庭にとって、どんなことを考えて環境を整えればよいのかがわかる一冊。



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

著者 恩蔵 絢子、他 **出版** 中央法規出版

ISBN 978-4805887417 **価格** 1,760 円

認知症の人が生活する上で直面しがちな 34 の困り事を事例としてとりあげ、なぜそのような行動をとるのか、家族や介護職はどうかわれば良いのかを脳の器質的特徴を踏まえて解き明かす。医学モデルでも生活モデルでもない、脳科学からのアプローチ。



認知症のある人への経済支援

まるわかりガイドブック

著者 竹本与志人、他 **出版** 中央法規出版

ISBN 978-4824300805 **価格** 2,640 円

認知症のある人や家族に関係する経済支援に特化した社会保障制度の本。制度を図解したうえで、20 個の事例で実践に即した使い方を紹介。使える制度をチェックし、ポイントをわかりやすく説明。専門職を中心に家族も読めるやさしいガイドブック。



家族・支援者が知っておきたい

消費者トラブルから認知症の人・障害のある人を守る本

著者 全国消費生活相談員協会 **出版** 中央法規出版

ISBN 978-4824304186 **価格** 2,090 円

近頃、高齢者や障害のある人を狙った悪質な消費者トラブルがますます急増。本書は、ご家族や地域で見守りを担う支援者に向けて、被害を未然に防ぎ、適切な機関へつなぐためのノウハウをまとめた実践的な手引書。クーリング・オフ、特定商取引法、消費者契約法……など、身を守る法律と制度もわかりやすく解説。

看取り・老いと向きあう



認知症 plus 終末期ケアと ACP

10 の事例から考える「その人らしい」最期の支え方

【著者】 山川みやえ、繁信和恵子ほか 【出版】 日本看護協会出版会

【ISBN】 978-4818023864 【価格】 2,640 円

診断から人生の終わりまで、認知症もつ本人の意思をどうくみ取り支援していくか。認知症をもつ人の終末期ケアに取り組んだ 10 の事例から、病院・在宅・施設などさまざまな場面で当事者のサポートに奮闘する、ケア提供者たちの実践とその工夫を紹介。



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】 946 円

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】 1,980 円

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期のメッセージ。一光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、人生の最期に考えた、医療のあり方、老いとの向き合い方などを縦横に伝える。

小説・詩



オレンジ・ランプ

【著者】 山国 秀幸 【出版】 幻冬舎文庫

【ISBN】 978-4344432895 【価格】 660 円

ある日、僕は認知症と診断された。まだ、39 歳だった。実話をもとに描く、夫婦の 9 年間の軌跡。顧客の顔を忘れ、会議を忘れ、とうとう自宅への帰り道も忘れてしまった。いつか大切な家族のことも忘れてしまうのだろうか。「人生、もう終わり」。そう思っていたが。2023 年映画化原作。



認知症とともにあたりまえに生きていく 支援する、されるという立場を超えた9人の実践

著者 矢吹 知之 丹野 智文 他 出版 中央法規出版

ISBN 978-4805883334 価格 2,420 円

「すべての人が認知症とともにあたりまえに生きる社会」に向け、私たちは何ができるのか。支援する側、される側という立場を超えた実践を続ける、認知症の本人、医師、支援者が、それぞれの挑戦や葛藤をふり返り、“これからの認知症ケア”のあり方を問いかける。



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 858 円

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。



伊勢の藍ちゃんの家 つぎの20年に

著者 藤田 慶子 出版 木星舎

ISBN 978-4909317261 価格 1,760 円

赤ちゃんからお年寄りまで安心して暮らせるような街づくりを。安心で美味しい食事を届ける配食サービス、子ども達と働く母親を応援する学童保育、子ども食堂、制度の枠にとらわれないもう一つの家・ホームホスピス、認知症の人とともに生きる社会づくり。藍ちゃんの家のもちづくりの軌跡を具体的な事例とともに紹介。



認知症の人の心を知り、「語り出し」を支える

著者 大塚 智丈 出版 中央法規出版

ISBN 978-4805883761 価格 2,420 円

認知症にかかわる専門職は、認知症の人の心を知り、その想いを聴くことができているでしょうか。認知症の人と日々向き合う精神科医が、診察場面でのやりとりをふり返り、本人の心情・心理をていねいにひもときながら、症状ばかりに目を向けるのではなく、本人の苦悩や可能性を感じて、その想いを聴くこと、「語り出し」を支えることの大切さを伝えます。



認知症の人と家族のつどいが うまくいくためのファシリテーション技術

著者 認知症の人と家族の会 **出版** 中央法規出版

ISBN 978-978-4824304230 **価格** 2,200 円

認知症の本人や介護家族を支援するために、「つどい(交流会)」は有効であり、その機会も多いのです。つどいの成否はファシリテーション(進行)にかかっている、といっても過言ではありません。認知症支援におけるファシリテーションの進め方のコツ、困難事例への対応などを具体的にアドバイスします。



自信がつく家族支援

著者 認知症の人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** 1,320 円

介護者の立場の違い(娘・息子・妻・夫・嫁)別の豊富な事例で、認知症の人と家族の会ならではのアセスメントと計画づくり、支援方法を掲載。認知症の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。



認知症が進まない話し方があった

著者 吉田 勝明 **出版** 青春出版社

ISBN 978-4413232197 **価格** 1,540 円

高齢者病棟で 25 年以上勤務した医師が気づいたのが、「話し方・接し方を変えるだけで、認知症の進行度合いが変わる」ということ。この臨床経験で得た、認知機能低下を食い止めるための「介護者の話し方・コミュニケーション術」を本書にまとめました。50 以上の話し方をイラストを使ってわかりやすく紹介します。



子ども・若者ケアラーの声からはじまる

ヤングケアラー支援の課題

著者 斎藤 真緒、他 **出版** クリエイツかもがわ

ISBN 978-4863423251 **価格** 2,200 円

どのような子ども・若者が、どのようなケアをしているのか、私たちはあまりにも知らない。事例検討会で明らかになった、子ども・若者ケアラーによる生きた経験の多様性、その価値と困難とは何か。必要な情報やサポートを確実に得られる社会への転換を、現状と課題、実態調査から研究者、支援者らとともに考察する。

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

（写真提供）舟田彰氏（日本図書館協会）、丸尾とし子氏（播磨オレンジパートナー）

<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。
- ※ 当会への申請などは不要です。
- ※ Facebook など SNS で「**#アルツハイマーデー**」を付けて写真を投稿し、ぜひ、取り組みを広めてください。
- ※ 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）、当会の案内パンフレットなどをご希望の方は当会事務局（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

当会では、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 または二次元コードから PDF を無料でダウンロードしていただけます。



<https://www.alzheimer.or.jp/?p=32277>

(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 ほか



認知症とともに生きるための8か条 (本誌より)

- 1) 認知症の診断で人生は終わらない
- 2) 認知症の正しい情報を得よう
- 3) 制度を知り、活用しよう
- 4) 家族だけで抱え込まないで
- 5) 仲間と支援者を探そう
- 6) 職場の上司や親族などに病名を伝えよう
- 7) 社会や地域とつながろう
- 8) 家族で話し合っておきましょう

！ 認知症をもっと知りたい方へ
● メルマガ「motto motto」(無料)

活動や役立つコンテンツ、イベント案内等をお届けしています。

お申し込みはこちら▶



LINE ぜひ、お友達登録を!! / **LINE公式アカウント**

全国のつどいや研修会の案内など、様々な情報を発信中! お友達登録で、LINEから本部電話相談のフリーダイヤルへの接続ができます。

お申し込みはこちら▶



当会では、当事者ならではの視点で、様々な認知症に関する冊子やパンフレットを作成しています。



ダウンロードはこちらから
https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=58391





スマホで認知症関連
イベント、読み物が
探せる！



認知症と向き合うあなたへ

てとてなび



ひとりで悩まないで認知症のこと

当会には全国 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っています。電話相談では認知症に関する情報や、介護の工夫、悩みの相談などを受けています。ぜひご利用ください。



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)

LINE 電話からも通話可→



■相談窓口・連絡先一覧

※各支部で相談曜日・時間が異なります。

北海道	011-204-6006	富山	076-441-8998	岡山	086-801-4165
青森	0178-34-5320	石川	070-5146-1025	広島	082-254-2740
岩手	0120-300-340	福井	0776-22-5842	同(広島市)	082-254-3821
宮城	022-263-5091	山梨	055-254-7711	山口	083-925-3731
秋田	018-866-0391	長野	026-293-0379	徳島	088-678-4707
山形	023-687-0387	岐阜	058-214-8690■	香川	087-899-2230
福島	024-521-4664	静岡	0120-123-921	愛媛	089-923-3760
茨城	029-828-8099	愛知	0562-31-1911	高知	088-821-2818
栃木	028-627-1122	三重	059-235-4165	福岡(県)	092-574-0190
群馬	027-289-2740	滋賀	0120-294-473	同(福岡市)	0120-851-641
埼玉	048-814-1210	京都	0120-294-677	佐賀	0952-37-8545
同(若年)	048-814-1212	大阪	06-6626-4936	長崎	095-842-3590
千葉	043-238-7731	兵庫	078-360-8477	熊本	096-355-1755
東京	03-5367-2339	奈良	0742-41-1026	大分	097-552-6897
神奈川	045-755-7031	和歌山	0120-783-007	宮崎	0985-22-3803
同(横浜市)	045-662-7833	鳥取	0859-37-6611	鹿児島	099-257-3887
新潟	025-550-6640	島根	0853-22-4105	沖縄	098-935-2277■

■は呼び出しです。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 (2026 年 9 月 事務局移転/新住所)

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町 30-2 ラポール京都 8 階 TEL(050)5358-6580 月～金 9 時～17 時 祝日除く

E メール office@alzheimers.or.jp ホームページ <https://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、当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 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

※「めやす」の転載時は、出典（公益社団法人認知症の人と家族の会）を明記してください。

<冊子作製 協賛企業・団体>

<発行>公益社団法人認知症の人と家族の会



エーザイ株式会社

スギ薬局グループ ノックオンザドア株式会社



日本イーライリリー株式会社

