

認知症について調べる



「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう…」そんな不安を抱いたことはありませんか。

「認知症」について、図書館の資料やインターネット情報を紹介します。

* () 内の記号は請求記号です。



認知症ってどんな病気？

『親の認知症に気づいたら読む本』 主婦の友社 2019 (493.7 才)

認知症を医療の面から説明し、上手に親を受診させるコツや、認知症と診断されたらすべきこと、かかわり方のヒントなどを紹介。

『ボクはやっと認知症のことがわかった』 KADOKAWA 2019 (493.7 ハ)

これまで何千人もの認知症患者を診てきた専門医が、実際に認知症になって、いま何を思い、どう感じているのか、当事者となってわかったことを、自身の半生とともに語る。

『先生！親がボケたみたいなんですけど…』 祥伝社 2018 (493.7 ワ)

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の、覚えておきたい39のことがらを紹介。

『認知症アルツハイマー病・レビー小体病・ピック病がよくわかる本』

主婦の友社 2017 (493.7 ニ)

認知症の正しい知識や最新治療法、家庭でできること、介護のポイント、困った症状の対処法など、イラストを交えて紹介。

『認知症を生きる』 マガジンハウス 2017 (493.7 ニ)

診察室の現場から見た認知症のさまざまなケース、知っておきたい予防の真実、新薬最前線レポートなどを収録。

予防法・治療法

『寝たきりでもできる！死ぬまでボケない小林式グーパー体操』

光文社 2019 (498.3 コ)

「手のひらを握ってパッと開く」動きは、血管を若返らせ脳を活性化する。1分間でも健康効果がある「グーパー体操」を写真とともに紹介。

『ボケないレシピ』 光文社 2018 (498.5 ア)

血管の酸化と糖化を防ぎ、脳の健康を保つレシピを紹介。意識してとりたい栄養素、食べ方のコツなどを紹介。

『これでわかる認知症予防』 成美堂出版 2018 (493.7 コ)

認知症予防によいと考えられる項目を多方面から豊富に集め紹介。軽度認知症・認知症の診断と治療についても解説。

『認知症対策の新常識』 日東書院本社 2018 (493.7 ス)

楽しみながら始める「社会参加型」認知症予防の書。「絵本の読み聞かせ」が認知機能の低下抑制に効果的であることをわかりやすく解説。

『医師が発見した認知症バイバイ体操』 東邦出版 2018 (493.7 ハ)

脳神経外科医が、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。

『認知症予防におすすめ図書館利用術』 1・2・3

日外アソシエーツ 2017年～2019年 (015 ヌ)

街の図書館を利用して実践的に認知症を予防するシリーズ全3冊。

- 1…本探して‘脳’力アップ、読書で育‘脳’、脳をリフレッシュ。五感に響く児童文学50選も紹介。
- 2…読書でワーキングメモリを鍛え、朗読で脳をフル活用。
- 3…「調べる力」が認知機能を鍛え、脳を活性化。

『認知症は接し方で100%変わる！』 I D P出版 2017 (493.7 ヨ)

認知症に効果がある音楽療法、“握手”の驚くべき効果、興奮や不安が鎮まる方法…。日本老年医学会専門医・精神科専門医である著者が、認知症の患者への看護・接し方、認知症を予防する方法を伝授。

家族や周囲はどうすればいいの？

『高齢者に「キレない」技術』

小学館 2019 (367.7カ)

怒りのしくみから高齢者へのイライラ対処法、実践スキルまで、看護・介護の現場で活用できるアンガーマネジメントの理論と技術を解説。

『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』

永岡書店 2019 (493.7エ)

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。

『気持ちが楽になる認知症の家族との暮らし方』

池田書店 2018 (493.7キ)

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。体験談、健康管理、医療や介護サービスの使い方、認知症の症状や病院の選び方などをQ&A形式で解説。

『認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本』

自由国民社 2018 (493.7タ)

認知症支援に関するサービスや制度、診断から診療、介護サービス、家族支援、お金と権利擁護まで、本人と家族を支える情報を伝える。

『親が認知症になる前に知っておきたいお金の話 いざというときに困らないための「家族信託」』

ダイヤモンド社 2017 (324.8ヨ)

認知症問題に対する具体的な解決手段として家族信託という新しい資産防衛法を提案。その基本的な仕組みを解説するとともに、どのように使うのかを最新の7事例で紹介。親への切り出し方も伝える。

『わかりやすい家族への信託 認知症になる前に財産管理・相続の悩みをスッキリ解決！』

すばる舎 2017 (324.8サ)

認知症の財産管理対策と相続対策の両方に効果を発揮する「家族信託」。その概念と方法、手続、税金などをイラストとストーリーを使った事例でわかりやすく解説。相談に行く前の基礎知識が身につく。



ケア・介護

『介護保険・障害者福祉のしくみ図解で早わかり』三修社 2019(364.4カ)

介護保険制度と障害者福祉に関する制度について、全体像と、各制度において提供されるサービスを、図を交えて説明。

『人生100年時代の医療・介護サバイバル』築地書館 2019(364.4ナ)

介護保険などの制度を利用してケアのお金を賢く減らす方法、地域のケア資源のを見つけ方、介護離職を避ける方法などを紹介。

『介護はケアマネで9割決まる!』育鵬社 2018 (369.2コ)

作家で現役看護師の著者が、介護の悩みをケアマネジャーに相談する形式で、介護の基本やケアマネとの関係の築き方をわかりやすく解説。

☞ 認知症についてのウェブサイト

◆厚生労働省 「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

認知症をはじめとして心の健康についての情報や国の取り組み等も掲載。

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html

◆公益社団法人「認知症の人と家族の会」 <http://www.alzheimer.or.jp/>

フリーダイヤルによる電話相談や全国の「もの忘れ外来一覧」掲載

🏠 相談窓口・交流場所をさがす

【鶴ヶ島市役所ホームページ】

●生活支援・認知症対策

<https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/dir000138.html>

《認知症カフェ》 オレンジカフェにこまる

《認知症初期集中支援チーム》

認知症初期から家庭訪問を行い、症状を把握しながら家族への支援などを行う。(認知症専門医、保健師、社会福祉士等で構成されている。)

●地域包括支援センター

<https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page001171.html>

高齢者の相談窓口、また介護予防の中心的役割を果たす機関として設置。