2025-2026 年用

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

（文・写真）認知症普及啓発資材リーフレットより抜粋

あなたの地域で認知症とともにいきいきと暮らす

子どもの頃から「カヌーを作りたい」という夢がありました。ある日、同じ認知症の診断を受けた仲間たちと作ったグループで、今も設計図を持っていると話したところ「一緒に作ろう」と声が上がり、カヌー作りが始まりました。

診断を受けて落ち込んでいた時期もありましたが、みんなの支えが、「認知症とともに生きる力」になりました。

本人グループ山陰ど真ん中と
その仲間たち

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

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（「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定めました。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 32 回を迎えます。そして、2024 年 1 月に施行された認知症基本法では、それぞれを**「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ると期待されています。

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、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歩として、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　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、2025 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、「家族の会」が独自に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、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かた

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？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　2,200 円

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。

認知症の人とのおつきあい

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　1,650 円

こんな時どうする?「家に帰りたいという」「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　1,650 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

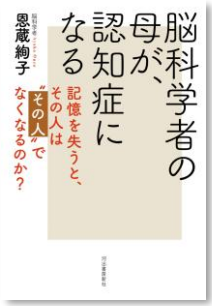
ISBN 978-4065210802　価格　968 円

認知症に脳トレは効きません。いまのところ、認知症が治る薬もありません。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。

介護体験



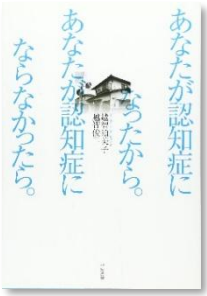
脳科学者の母が、認知症になる

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、事実徐々に変わっていく。「私はばかになったんじゃわ」「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。



あなたが認知症になったから。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 1,760 円
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 1,430 円
55 歳で若年性アルツハイマーを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。

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・若井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

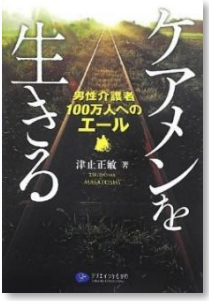
著者 森田 豊 出版 自由国民社
ISBN 978-4426128128 価格 1,430 円
TV ドラマ医療監修の現役医師が綴る息子としての誠心、医師として描く展望 兆候、検査、施設選び、予防と対策…そして、それでも失われないもの ―家族と自分のために考えたい認知症への備え 認知症に不安を抱いている方へ 母の病と長年向き合ってきた現役医師が 自らの反省を込めて今、伝えたいこと。

認知症 家族のあゆみ

ああ認知症家族―つながれば、希望が見えてくる

著者 「家族の会」元代表理事 髙見 国生 出版 岩波書店
ISBN 978-4000220668 価格 1,760 円
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。

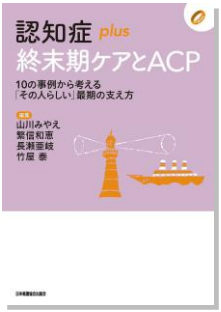
男性介護



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 1,760 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。

看取り・老いと向きあう

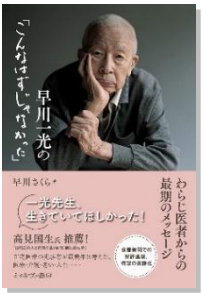


終末期ケアと ACP 10 の事例から考える「その人らしい」最期の支え方

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なとき、心臓が止まりそうな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

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。「おかしな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、家族や仲間に支えられながら再び立ち上がり、自らデイサービス「はっぴぃ」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、今も全国で活動を続ける丹野智文さんが、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。

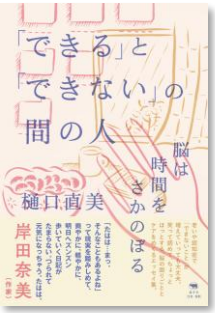
認知症でも心は豊かに生きている

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。

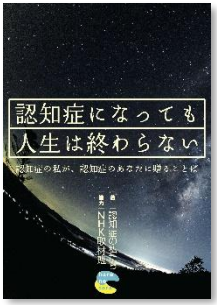
ぼくが前を向いて歩く理由

― 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 1,760 円

「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

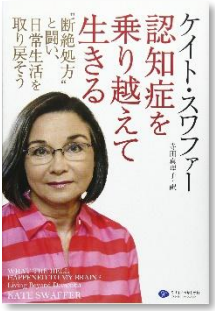
「できることを奪わないで。できないことだけサポートして」「徘徊ではない。目的があって歩いている」「私たち抜きに私たちのことを決めないで」。認知症と生きる本人たちが書いた本。絶望なんかしていられない、人生は終わらない。認知症になって希望を失っている仲間に向けたエールと、社会に対するメッセージ。

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 1,650 円

「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 1,375 円

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。

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。

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。

親の認知症とお金が不安です

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スが詰まった実用書。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。笑いと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。

絵本・子供向け

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 クリエイツかもがわ
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!?
スッスッと話せない、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—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。

ケア・実用書

なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか：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を示したはじめての書。

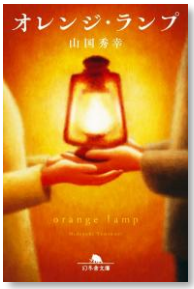
認知症のある人への経済支援 まるわかりガイドブック

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。

認知症の人にやさしい金融ガイド

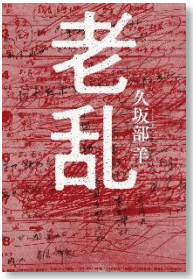
著者 成本 迅、他 出版 クリエイツかもがわ
ISBN 978-4863422209 価格 1,760 円
多職種連携から高齢者への対応を学ぶ。多くの金融機関が加盟する「21 世紀金融行動原則」から、金融窓口での高齢者対応の困りごと事例の提供を受け、日々高齢者と向き合っている、医療、福祉・介護、法律の専門職が協働で検討を重ねたガイド書。あらゆるサービス業、介護専門職の人に役立つ内容。

小説・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。ある日、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……。実在の人物をモデルにした感動の物語。2023 年映画化。全国で劇場公開・自主上映も行われる。



老乱

著者 久坂部 羊　出版 朝日新聞出版

ISBN 978-4022649430　価格 748 円

「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 1,650 円

「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。

まちづくり

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

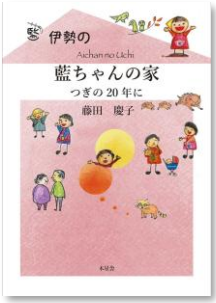
「すべての人が認知症とともにあたりまえに生きる社会」に向け、私たちは何ができるのか。支援する側、される側という立場を超えた実践を続ける、認知症の本人、医師、支援者が、それぞれの挑戦や葛藤をふり返り、“これからの認知症ケア”のあり方を問いかける。

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。藍ちゃんの家のま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

私たち、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。

専門職・ケアマネジャー・研究

自信がつくつく家族支援

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。

報道・ルポ・社会問題

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　1,760 円

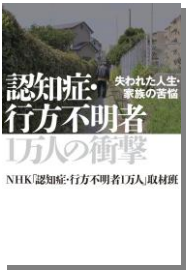
線香の一本もないまま、ある日突然、JR 東海から 720 万円の請求書が。悪しき判例を残さぬため、息子は巨大企業と闘うことを決めた。NHK テレビ「逆転人生」でも紹介された、歴史的判決に至る全記録。息子と裁判を支えた援軍 10 人の寄稿文も収録。

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　1,430 円

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。

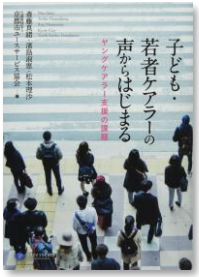


認知症・行方不明者１万人の衝撃

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　1,760 円

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。



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当事者の声。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：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）、「家族の会」の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　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▶

＼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

「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。

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	098-989-0159■

■は呼び出しです。

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 月～金 9時～17時 祝日除く
E メール office@alzheimer.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、「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

Lilly

一般社団法人 全国コープ福祉事業連帯機構

Eisai エーザイ株式会社

novo nordisk®

Otsuka

医療法人社団 楽聖会 RAKUSEIKAI