

ブックガイド 認知症を知る

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。65歳以上の高齢者人口がピークに近づく2040年には、高齢者のおよそ7人に1人が認知症となり、およそ3人に1人が認知機能低下の症状を生じると推計されています。

このリストでは、認知症について医学的に知ることができる本だけではなく、当事者の声や認知症予防について書かれた本などもあわせて紹介します。



南区マスコットキャラクター
みなっち

記号の見かた …図書 …横浜市立図書館電子書籍 (令和6年8月時点の所蔵状況)

認知症ってなに？

認知症かなと感じた時や認知症と診断されたときに知っておきたい、認知症の症状や治療方法、経過、介護などの情報が幅広く掲載されている本を紹介します。

『やさしくわかる!文系のための東大の先生が教えるよくわかる認知症』
富田泰輔/監修 ニュートンプレス 2023年 ISBN:978-4-315-52737-7

『家族のためのはじめての認知症ガイド 専門医がゼロから教える病気・介護・サービス』
松永慎史/編著 中央法規出版 2023年 ISBN:978-4-8058-8878-0

『もの忘れ・認知症が心配になったら読む本』
広川慶裕/監修 池田書店 2019年 ISBN:978-4-262-14597-6

『その症状って、本当に認知症? もしかして…と思ったら』
朝田隆/著 法研 2019年 ISBN:978-4-86513-510-7

『マンガ認知症』
ニコ・ニコルソン/著 佐藤真一/著 筑摩書房 2020年 ISBN:978-4-480-07322-8



子どもの本に描かれている認知症

『おばあちゃん、ぼくにできることある?』
ジェシカ・シェパード/さく おびかゆうこ/訳 偕成社 2019年 ISBN:978-4-03-348430-3

『100ねんさきまでしあわせに』
ティン=ハ・ライ/文 フン・グエン・クアン/絵 フィン・キム・リエン/絵 はっとりまこ/訳
富山房インターナショナル 2023年 ISBN:978-4-86600-119-7

『ゆきちゃんは、ぼくのともだち!』
武田美穂/作・絵 童心社 2022年 ISBN:978-4-494-01638-9

『おばあちゃん、わたしを忘れてもいいよ』
緒川さよ/作 久永フミノ/絵 朝日学生新聞社 2019年 ISBN:978-4-909064-71-4

『みんなでまなぼう認知症のこと 1/2/3』
平野成樹/監修 汐文社 2022年 ISBN: 978-4-8113-2930-7/978-4-8113-2931-4
/978-4-8113-2932-1

身近な人が認知症になったら

いつか訪れる介護の時に備え、認知症の特徴や介護のノウハウ、利用できるサービスなどを
知ることができる本を紹介します。

『認知症といわれたら 自分と家族が、いまできること』
繁田雅弘／監修 講談社 2022年 ISBN:978-4-06-530171-5

『「家族介護」のきほん 経験者の声に学ぶ、介護の「困り事」「不安」への対処法』
介護者サポートネットワークセンター・アラジン／著 翔泳社 2021年
ISBN:978-4-7981-7282-8

『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』
内門大丈／監修 ナツメ社 2024年 ISBN:978-4-8163-7491-3

『認知症に備える
家族や自分が認知症になっても安心して暮らしていくために知っておきたい大切なこと』
中澤まゆみ／著 村山澄江／著 自由国民社 2021年 ISBN:978-4-426-12704-6

『151人の名医・介護プロが教える認知症大全』
斉藤直子／取材・文 繁田雅弘／監修 服部万里子／監修 鈴木みずえ／監修 小学館 2023年
ISBN:978-4-09-311538-4

『離れて暮らす親に介護が必要になったときに読む本 図解とイラストでよくわかる』
KADOKAWA 2021年 ISBN:978-4-04-897077-8



【認知症に関する相談先】 認知症かな？と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

■地域包括支援センター（地域ケアプラザ内）

高齢者に関する総合的な相談を受け付けています。

- | | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| ・大岡地域包括支援センター | 電話 045-711-8581 | ・六ツ川地域包括支援センター | 電話 045-716-0682 |
| ・睦地域包括支援センター | 電話 045-730-5080 | ・浦舟地域包括支援センター | 電話 045-261-3318 |
| ・清水ヶ丘地域包括支援センター | 電話 045-253-0147 | ・中村地域包括支援センター | 電話 045-260-5101 |
| ・永田地域包括支援センター | 電話 045-711-8612 | ・別所地域包括支援センター | 電話 045-714-2215 |

■南区役所 高齢・障害支援課（南区総合庁舎2階23番窓口）

電話 045-341-1139 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時45分から午後5時まで

■南区役所 高齢者もの忘れ相談（要事前予約） 月1回 電話 045-341-1139

精神科医による面接、または訪問による相談を受けることができます。認知症の知識と理解を深められるように医療や介護などに関する提案やサポートをします。

■よこはま認知症コールセンター 電話 045-662-7833 火・木・金曜日 午前10時から午後4時まで 認知症の方への接し方や介護について電話相談ができます。

認知症の人への理解を深める

認知症の人の気持ちや、周囲の人の対応方法を知ることができる本を紹介します。

『認知症の人に寄りそう・伝える言葉かけ&接し方』
山川淳司／著 椎名淳一／著 加藤史子／著 日本文芸社 2024年
ISBN:978-4-537-22186-2

『安心な認知症 マンガとQ&Aで、本人も家族も幸せになれる!』
繁田雅弘／監修(代表) 森下えみこ／マンガ・イラスト 主婦と生活社ライフ・ケア編集部／編
主婦と生活社 2021年 ISBN:978-4-391-15657-7

『ボケ、のち晴れ 認知症の人とうまいこと生きるコツ』
川畑智／著 内野勝行／監修 中川いさみ／マンガ アスコム 2024年
ISBN:978-4-7762-1328-4



当事者の声を聞く

認知症と診断された人や認知症の家族を介護する人の体験記を紹介します。

『老いの正体 認知症と友だち』
森村誠一／著 角川文化振興財団 2022年 ISBN:978-4-04-876517-6

『認知症のわたしから、10代のあなたへ』
さとうみき／著 岩波書店 2022年 ISBN:978-4-00-027248-3

『私の脳で起こったこと 「レビー小体型認知症」の記録』
樋口直美／著 筑摩書房 2022年 ISBN:978-4-480-43789-1

『おやじはニーチェ 認知症の父と過ごした436日』
高橋秀実／著 新潮社 2023年 ISBN:978-4-10-473807-6

『32歳。いきなり介護がやってきた。時をかける認知症の父と、がんの母と』
あまのさくや／著 佼成出版社 2021年 ISBN:978-4-333-02858-0

『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』
認知症の人と家族の会／編 クリエイトしかもがわ 2020年 ISBN:978-4-86342-293-3



地域のつどい・情報交換の場 ～ほっとひと息、語りあえる場所～

南区には、介護者同士の情報交換の場や当事者や家族が気軽に集える場所があります。開催日時や場所など、詳しくはお近くの地域ケアプラザまたは南区役所にお問い合わせください。ご参加をお待ちしております。

認知症カフェ

認知症の方とその家族、地域の方など誰もが気軽に集えるカフェです。お話や相談をし合い、交流を深めることができます。

横浜市 認知症カフェ

検索

介護者のつどい

介護経験のある方たちと気軽に話せる場です。介護をしている方たちと情報交換をしながら、悩みを共有したり、リフレッシュしませんか？



認知症を予防する

認知症に早く気づくことは、認知症への移行を遅らせたり、移行を緩やかにし、本人や家族の状況に合わせて生活を見直すことができるなど多くのメリットがあります。予防医学の観点から、認知症予防に関する資料を紹介します。

『目で見てわかる認知症の予防』

秋下雅弘／監修 成美堂出版 2023年 ISBN:978-4-415-33229-1

『科学的に正しい認知症予防講義 日本認知症予防学会の理事長が教える』

浦上克哉／著 翔泳社 2021年 ISBN:978-4-7981-6794-7

『医師が認知症予防のためにやっていること。』

遠藤英俊／著 日経BP 2020年 ISBN:978-4-296-10688-2

『健康脳 脳MRIから見えてきた認知症予防』

渡邊啓太／著 マイナビ出版 2023年 ISBN:978-4-8399-8111-2

『家族で「軽度の認知症」の進行を少しでも遅らせる本 正しい知識と向き合い方』

内門大丈／監修 大和出版 2022年 ISBN:978-4-8047-6388-0

『寝ながらできる認知症予防 1～5』

山崎律子／編 上野幸／編 余暇問題研究所／著 東郷聖美／絵 ミネルヴァ書房
2019～2020年 ISBN:978-4-623-08696-2／978-4-623-08697-9／
978-4-623-08698-6／978-4-623-08699-3／978-4-623-08700-6

『コグニサイズ入門 認知症予防運動プログラム』

島田裕之／監修・編著 土井剛彦／指導・著 ひかりのくに 2023年 ISBN:978-4-564-43146-3



■横浜市立図書館利用案内

横浜市立図書館全館で使える利用者番号(図書館カード)を発行します。横浜市内に住んでいるか、通勤、通学している方ならどなたでも無料で借りることができます。

全館あわせて1人10冊まで、14開館日借りることができます。



↑詳しい利用案内はこちらから

電子書籍サービス

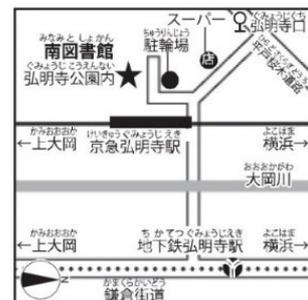
インターネットにつないだパソコンやスマートフォン、タブレットを使って、電子書籍の貸出・返却ができるサービスです。横浜市内に

住んでいるか、通勤・通学している方で、横浜市立図書館の有効な利用者番号をお持ちの方が利用できます。

横浜市立図書館電子書籍サービス 検索



南図書館



〒232-0067 南区弘明寺町 265-1

交通アクセス

京浜急行弘明寺駅より徒歩1分

市営地下鉄線弘明寺駅より徒歩8分

神奈川中央交通「弘明寺口」バス停

下車徒歩5分

【発行元】南図書館 電話：045-715-7200 FAX：045-715-7271

メールアドレス：ky-libkocho05@city.yokohama.jp

