

認知症について考える

65才以上の高齢者の約7人に1人が認知症であると考えられている現在、そもそも認知症って何？どんな病気？どんな症状？予防法は？など、認知症を初歩から考える本を紹介します。

図書館では、次の場所に並んでいます。

493.73 脳・脊髄・神経系の疾患 493.758 認知症 598.3 家庭医学

1. 脳の病気としての認知症

() の中は請求記号です
Rは参考資料です
DはAV資料コーナーにあります

『家庭の医学』

成美堂出版：発行 2016年8月 (598.3)

専門医がやさしく解説したオールカラーの医学事典。症状と特徴、原因、治療を中心にわかりやすく解説している。

『脳を守ろう』

岩田 誠：著 岩波書店：発行 2017年6月 (493.73 17)

「脳について知ろう」というテーマから始まり、脳の働きや病気をわかりやすい例えやユーモアを交えて話を進めている。難しい話を楽しく読み進められる一冊となっている。

『ぜんぶわかる脳の事典』

成美堂出版：発行 2011年9月 (491.371)

脳の構造と機能や脳の病気について精密なイラストを用いて解説している。

『脳と心と身体の図鑑』

ケン・アシュウェル：編 柘風舎：発行 2015年8月 (R491.371)

ビジュアル版。神経細胞のしくみや人間の動きを司る脳の様々な能力を多彩なカラーで紹介する。病気と障害の章で認知症をビジュアルに解説している。

2. 認知症を理解する サポートする

『家族のための認知症Q & A』

つちや書店：発行 2017年12月 (493.758)

介護する家族へのサポートに重点を置いて書かれている。Q & A式で理解しやすく紹介する。

『すべてがわかる認知症』 2015年・2016年・2017年

朝日新聞出版：発行 (493.758)

認知症についての基礎知識から予防・診断・治療を解説している。最新の研究結果からの予防法などを紹介する。病院リスト(2016年)、リハビリ施設(2015年)など多彩に掲載している。

『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：発行 2017年12月（493.75）

家族が認知症・アルツハイマー病・レビー小体病・ピック病・軽度認知障害と診断されたら……。困った症状や行動への対処法、また家族をとりまく状況、悩みを掲載している。イラストがあり、わかりやすい。

『認知症になった家族との暮らしかた』

ナツメ社：発行 2018年2月（493.7）

認知症でよく起こりがちな困りごとへの対応を掲載する。介護する家族側の立場にたった悩みや対処法を紹介する。

『認知症の人の気持ちがよくわかる聞き方・話し方』

池田書店：発行 2017年11月（493.758）

認知症の人の心が落ち着き、ケアが楽になる「聞き方・話し方」の基本を取り上げた実例集。イラストでわかりやすく解説している。

『不安をやわらげる家族の認知症ケアがわかる本』

西東社：発行 2017年8月（493.758）

認知症ケアを行うための心得をピックアップし、介護の上で困った時の対処法や暮らしに必要な工夫などを多くの実例とともに紹介している。

3. 認知症を予防する

『認知症は怖くない！予防と介護』

宝島社：発行 2017年9月（493.758）

「正しく理解できる認知症」をテーマに掲げ、初めて認知症と向きあう人にもわかりやすく取り組めることを紹介している。脳活エクササイズや予防のための食べものなどを紹介する。

『今日から始める認知症予防トレーニング』

寺沢 宏次：著 ほおずき書籍：発行
2017年10月（493.758）

頭を使いながら体操したり、ウォーキングで認知機能を高める方法を紹介する。脳を活性化する食べ方も紹介する。

『アルツハイマー病は今すぐ予防しなさい』

高島 明彦：著 産経新聞出版：発行
2013年1月（493.758 効）

40代～60代で始める予防を紹介する。食生活、運動、睡眠、日常作業、心構えの項目に分けて解説、紹介している。

『認知症予防の簡単エクササイズ』

NHK出版：発行 2014年6月（493.75）

体を動かしながら同時に脳も使うことにより、脳の活性化を促し、記憶力を回復させる運動法を紹介する。

『認知症予防におすすめ図書館利用術』 1・2・3

結城俊也：著 日外アソシエーツ：発行 2017年1月～2019年6月（015 10）

図書館を利用した実践的認知症予防を提案する一冊。行きつけの図書館をつくり、本探して“脳”カアップ、読書で育“脳”、図書館イベントで脳を活発にして認知症を予防する「図書館利用術」を推奨する。五感に響く児童文学も紹介する。

4. 楽しく脳活性（脳トレ）

『大人の折り紙』

角川SSコミュニケーションズ：発行 2007年7月（754.9）

色を考えながら立体（三次元）をバランスよく作っていく手作業は、脳の頭頂葉を刺激し認知症を予防する効果がある。いつでもどこでも楽しみながら脳の活性化を促す作品を紹介。

『認知症を予防する、脳が若返る！「指なぞり」体操』

ベストセラーズ：発行
2015年5月（498.39）

脳を活性化させる両手を使った手指トレーニングを紹介する。

『脳活！漢字遊び』

馬場 雄二：著 日本放送出版協会：発行 2009年3月（498.39 101）

漢字の特性を生かした「直観」「視点」「構成」「分解」「発見」「観察」の6つの“脳力”に分けて、楽しく「漢字遊び」をする。脳の活性化を促す「漢字パズル」を紹介する。

『脳外科医のトレーニングファイル 超記憶力編』

ワニマガジン社：発行 2005年7月（498.39）

記憶力のトレーニングに役立つ問題を掲載している。初級編、中級編、上級編へと段階的にすすめることで、脳細胞が刺激され「脳力」がアップすると提唱する。

『脳パワーを上げる「食」の本』

オレンジページ：発行 2007年7月（498.39）

脳を刺激し脳パワーを発揮するために、脳がよろこぶ食材・メニューを紹介する。脳パワーを支える栄養の基礎知識を解説する。らくらく「脳トレ」も掲載する。

5. 雑誌で調べる

『きょうの健康』 月刊 NHK出版：発行

2019年4月号、2018年6月号、2017年12月号に認知症の特集記事があります。

『文藝春秋』 月刊 文藝春秋：発行

2019年7月号、2018年5月号に認知症の特集記事があります。

6. DVDで学ぶ

[DVD] NHKきょうの健康「**認知症 あなたはまだよく知らない**」 2013年(D493.7 ㍿)

[DVD] NHKここが聞きたい! 名医にQ「**早く気づこう! 認知症**」 2013年(D493.7 ㍿)

7. インターネットで調べる

厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス

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

「認知症とは」、「認知症のサイン・症状」等の情報を掲載しています。

枚方市 高齢者しっとこサイト

<https://www.city.hirakata.osaka.jp/kourei/index.html>

認知症の相談や予防をするきっかけ作りとなる認知症のチェックリスト等があります。

認知症患者数の推計

65歳以上の高齢者の認知症患者数は、2012年は462万人で65歳以上の高齢者の7人に1人の割合であったのが、2025年には約700万人となり、5人に1人になると見込まれている。

(平成28年版高齢社会白書 より)



《お問合せ先》

枚方市立中央図書館 参考資料室

☎573-1159 枚方市車塚2丁目1-1

MAIL : toshokan5-1@city.hirakata.osaka.jp

TEL : 050-7105-8151

FAX : 050-7105-8152

「パスファインダー」とは、「道 (path) 」を「見つける人 (finder) 」という意味で、知りたいことを調べるのにどのように資料を探したらよいかを示す手引きのことです。