



ブックリスト『認知症を知る』

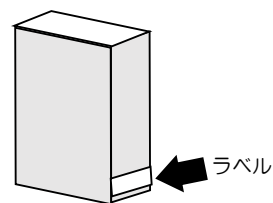


令和7年9月改訂版
横浜市港南図書館

港南図書館では、医療情報コーナーを設置し、健康や医療に関する資料の収集に力を入れています。

また、9月に港南区高齢・障害支援課と連携して、認知症について知ることができる資料の展示を行っています。「認知症」について理解を深めるために、ぜひ参考になさってみてください。

※このブックリストの図書名の下にある ☐ は図書館の資料に付けられる記号・番号です。図書館の本にはこの記号のラベルが貼られています。本はこの記号順に並んでいますので、図書館で本を探すときには確認してみてください。



1 認知症を知ろう

認知症とは、どんな病気なのか？どう向き合っていけばいいのか？
まずは認知症を正しく理解するための資料をご紹介します。

『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 ☐ 493.7

「認知症かな？と思ったら」「診断を受けたら」…どうしたらよいかわからないという方のための認知症ガイドブック。認知症の症状や介護・予防まで、豊富なイラストと対話形式も交えて解説しています。

『ボクはやっと認知症のことがわかった』

自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言』

長谷川和夫／著 猪熊律子／著 KADOKAWA 2019年 ☐ 493.7

認知症の専門医が認知症当事者になってわかったことを伝えます。認知症の診断をする物差しである認知機能検査「長谷川式スケール」を開発し、「痴呆」から「認知症」への呼称変更に関する国の検討委員も務めた著者が、認知症の基礎知識から歴史、社会、医療についても語っています。

『認知症とはどのような病気か 脳の構造としくみから全体像を理解する』

伊古田俊夫／著 講談社 2025年 ☐ 493.7

脳の構造としくみや「納得のいく診療」を受けるための基礎知識、話題の新薬、予防策、認知症の人の日常生活でのQ&Aなど、認知症を理解するための最新の知見にもとづいた情報が紹介されています。巻末資料には、「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」などの簡易検査や参考文献、索引もあります。

2 認知症とともにによりよく生きる

認知症当事者の生の声や思いを知り、認知症とともにによりよく生きていくためのヒントとなる資料をご紹介します。

『ぼけますから、よろしくお願いします。』

信友直子／著 新潮社 2019 年 916／ノ

タイトルは、87 歳の母親が娘である著者に伝えた言葉から。映像作家の著者が、認知症の母親や家事に挑む 93 歳の父との関わりを、ユーモアをはさみつつ克明に綴っています。
続編『ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～』もあります。

『認知症になってもだいじょうぶ！』

藤田和子／著 メディア・ケアプラス 2017 年 916／フ

看護師であり、認知症の義母の介護経験もある著者自身がアルツハイマー病に。認知症とともに生きる本人が感じている感覚を明らかにすることで、認知症になっても安心して生きられる社会にしていけるよう、メッセージを送っています。

『丹野智文笑顔で生きる 認知症とともに』

丹野智文／著 奥野修司／文・構成 文藝春秋 2017 年 916／タ

39 歳で若年性アルツハイマー病を宣告された著者が、同じ認知症当事者に出会い、笑顔になれるまでのドキュメント。家族、同僚たちに支えられながら仕事を続け、認知症になっても笑顔で暮らせるように自身の経験を発信しています。

『誤作動する脳』

樋口直美／著 医学書院 2020 年 916／ヒ

50 歳でレビー小体型認知症と診断され、幻視、幻臭、幻聴を抱えた著者の当事者研究です。目の前の世界を違う形で認識する体験と不思議を一緒に楽しんでほしいという思いで、たびたび誤作動する脳とのつきあい方を語っています。

3 認知症の人が暮らしやすい社会へ

認知症の人が暮らしやすいしくみや取り組みの提言、今知っておきたい情報をまとめた資料を紹介します。

『認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本 改訂 3 版』

田中元／著 自由国民社 2024 年 369.2

診断・診察・見守り・介護サービス・家族支援・お金と権利擁護まで、認知症の人とその家族を支えるサービスや制度の情報をまとめた一冊です。

『認知症フレンドリー社会』

徳田雄人／著 岩波書店 2018 年 369.2

認知症でない人が認知症の人をどう支援するのか、ではなく、私たち自身が認知症になったときに、私たちをとりまく交通や金融機関、行政サービスなどは使いやすいものかという考え方で、社会全体を考えます。英国と日本の事例を紹介し、認知症の人が暮らしやすい仕組みを提言します。

『ようこそ、認知症カフェへ 未来をつくる地域包括ケアのかたち』

武地一／著 ミネルヴァ書房 2017年 493.7

認知症の人と家族、地域住民、専門職など誰もが参加でき、集う場としての認知症カフェ。交流の場を通じて、認知症についての理解が深まり、地域の人々の結びつきが強まることで、地域包括ケアの成立を目指します。

4 介護をする方へ

認知症の家族、介護者へ向けたアドバイスや、介護を楽にするための知識、情報を伝える資料をご紹介します。

『認知症の人の気持ちと行動がわかる本 健康ライブラリー プラス』

杉山孝博／監修 講談社 2025年 493.7

認知症による不可解な行動も、自分におきかえて想像することが理解の手がかりになります。認知症の人を理解する9つの法則と、介護がラクになる4つのコツが紹介されています。

『認知症の人の「かたくなな気持ち」が驚くほどすーっと穏やかになる接し方』

藤原るか／著 坂本孝輔／著 すばる舎 2023年 369.2

認知症の人の言動の理由がわかると、イライラせずに介護でき、認知症の人にも穏やかになります。デイサービス職員とホームヘルパーそれぞれの視点から、認知症の人への接し方を紹介しています。

『マンガでわかる！認知症の人が見ている世界』

川畑智／著 遠藤英俊／監修 浅田アーサー／マンガ 文響社 2021年 369.2

ケアの現場で多くの方と接してきた著者の豊かな経験をもとに、認知症の人の不可解と思われる行動の裏にある心理を、マンガ形式で紹介しています。認知症の人への目線が変わり、優れた接し方がわかります。2、3巻目も出版されています。

『認知症世界の歩き方 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？』

寛裕介／著 ライツ社 2021年 493.7

認知症の当事者の方々へのインタビューをもとに、当事者が経験する出来事を「旅のスケッチ」と「旅行記」の形式にまとめています。「乗ると徐々に記憶を無くすバス」「人の顔が分からなくなる村」などが存在する世界を旅しながら、認知症について学ぶことができます。実践編もあります。

『認知症の「なぜ？」「どうする？」がひと目でわかる本 イラスト図解』

長田乾／著 Gakken 2023年 493.7

認知症の方と接するときの「OK」「NG」な対応について、イラストを交えて解説しています。さまざまな具体例が取り上げられているため、認知症の方の介護で困ったときに役立ちます。

『マンガ認知症』

ニコ・ニコルソン／著 筑摩書房 2020年 493.7

認知症の人がどう思っているか、マンガでわかりやすく解説しています。認知症の人の心を理解することで、認知症の人はもちろん、家族の心も楽になります。認知症になること、介護をすることに対する不安が和らぐ1冊です。

5 認知症を予防する

予防医学の観点から、認知症予防によいと考えられる生活習慣などを紹介します。

『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 493.7

認知症リスクはライフスタイルを改善することで減らせることがわかっています。食生活や運動、睡眠など認知症リスクを治療・予防するための習慣や、発症後の進行を防ぐ方法も書かれています。

『定年認知症にならない脳が冴える新17の習慣』

築山節／著 集英社 2017 年 498.3

定年認知症とは、定年をきっかけにいつのまにか陥る認知症のこと。40 歳から 100 歳まで、今すぐ始められることとは？脳神経外科専門医が、脳の健康法を伝授します。

『認知症予防におすすめ図書館利用術 全3巻』

結城俊也／著 日外アソシエーツ 2017 年 498.3

長年にわたりリハビリテーションの第一線にたってきた著者が、実践的な認知症予防のための図書館利用術を解説。

ウォーキングを兼ねて、ぜひ図書館へ！

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ <そのほか認知症関連資料> ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

『ばあばは、だいじょうぶ』

楠章子／作 いしいつとむ／絵 童心社 2016 年 児童書 い/あか

『だいじょうぶだよ ぼくのおばあちゃん』

長谷川和夫／さく 池田げんえい／え ぱーそん書房 2018 年 児童書 36

『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』

長谷川和夫／著 中央法規出版 2020 年 493.7

『父と娘の認知症日記 認知症専門医の父・長谷川和夫が教えてくれたこと』

長谷川和夫／著 南高まり／著 中央法規出版 2021 年 493.7

『父と娘ときどき母の認知症日記 気持ちを伝え合う長谷川和夫最期の日々』

南高まり／著 中央法規出版 2025 年 493.7

『いつかあなたをわすれても』

桜木紫乃／文 オザワミカ／絵 集英社 2021 年 ティーンズ 913.6 /サ

『認知症に備える』

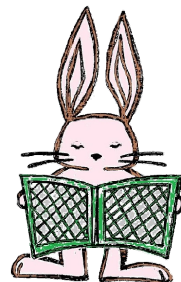
中澤まゆみ／著 村山澄江／著 自由国民社 2021 年 369.2

『認知症にやさしい環境デザイン』

C. カニンガム／他編 M. マーシャル／他編 鹿島出版会 2018 年 526

★このブックリストは、

港南図書館ホームページから →
ダウンロードできます。



港南図書館マスコットキャラクター
こうなんうさぎ

【お問い合わせ】横浜市港南図書館

〒234-0056 横浜市港南区野庭町 125

TEL:045-841-5577 FAX:045-841-5725