

ブックガイド 認知症を知る



南区マスコット
キャラクター
みなっち

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまで出来ていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことです。

認知症の割合は高齢化に伴い増加し、2040年には、高齢者の6.7人に1人が認知症になると言われています。

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の進行を遅らせる方法について書かれた本などもあわせて紹介します。

記号の見かた …図書 …横浜市立図書館電子書籍（令和8年7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。

『知ってク認知症 家族と本人が自分らしく暮らし続ける超入門』

繁田雅弘／著，安藤なつ／著 KADOKAWA 2026年 ISBN:978-4-04-902662-7

『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 ISBN:978-4-06-539493-9

『認知症？と思ったら最初に読む本 認知症専門医がとことんわかりやすく教える』

長田乾／著 Gakken 2025年 ISBN:978-4-05-802501-7

『大切な人が認知症になったら最初に読む本 不安の9割は解消できます』

山村基毅／著 メディアパル 2024年 ISBN:978-4-8021-1084-6



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』

タイン＝ハ・ライ／文 フン・ゲン・クアン／絵 フィン・キム・リエン／絵 はっとりこまこ／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

『おばあちゃんのあかね色』

楠章子／作 あわい／絵 佼成出版社 2024年 ISBN:978-4-333-02931-0

『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、認知症の人の気持ちや介護のノウハウ、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。

『マンガ認知症の取扱説明書』

平松類／著、ゆむい／マンガ、内野勝行／監修 SBクリエイティブ
2026年 ISBN:978-4-8156-4085-9

『イラストでわかる症状別認知症の人にはこう見えている』

遠藤英俊／監修 秀和システム新社 2025年
ISBN:978-4-7980-7542-6

『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 ISBN:978-4-06-539177-8

『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 2024年 ISBN:978-4-537-22186-2

『突然の介護で困らない!親の介護がすべてわかる本』

高齢の親を取り巻く問題で悩まない!
浅井郁子／著 ソーテック社 2024年 ISBN:978-4-8007-3039-8

『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

『本人と支援者が教える!認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法』

かもしたまこと／著 来島みのり／著 翔泳社 2023年 ISBN:978-4-7981-8177-6



【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。

月曜日～土曜日 午前9時から午後6時まで
日曜・祝日 午前9時から午後5時まで

令和8年10月から相談時間変更

月曜日～土曜日 午前9時から午後5時まで
月曜日～土曜日の相談時間外と日曜・祝日は
相談専用コールセンターで対応します。

- | | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| ・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（祝日は実施・年末年始を除く） 午前10時から午後4時まで
認知症の人への接し方や介護について電話相談ができます。

認知症の人や家族を地域で支える

地域の人や環境によるサポートについて、ヒントになる本を紹介します。



『認知症は病気ではない』

奥野修司／著 文藝春秋 2024年 ISBN:978-4-16-661473-8



『認知症の人を支えるデザインのちから』

からだところの変化を補い、暮らす環境を整える』

間瀬樹省／著 山崎正人／著 山下総司／著

彰国社 2025年 ISBN:978-4-395-32226-8



『認知症にやさしい健康まちづくりガイドブック 地域共生社会に向けた15の視点』

今中雄一／編著 武地一／〔ほか〕著 アスコム 2023年 ISBN: 978-4-7615-3290-1



『共生社会をつくる認知症カフェ企画・運営マニュアル 基本、実践、評価のポイントがわかる』

矢吹知之／編著 ベレ・ミーセン／編著 中央法規出版 2025年 ISBN:978-4-8243-0208-3



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



『母さん、ごめん。50代独身男の介護奮闘記』／『母さん、ごめん。2 グループホーム編』

松浦晋也／著 日経BP社 2017年／2022年

ISBN: 978-4-8222-5945-7／978-4-296-11195-4



『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



『きっとラクになる介護読本 130人のリアルな声から』

婦人之友社 2023年 ISBN: 978-4-8292-1006-2



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

認知症の人や家族、地域住民など、誰もが集える場です。お話や相談をしながら、交流を深めることができます。



認知症カフェの詳細はこちら

介護者サロン

介護者同士で気軽に話ができ、ほっとひと息つける場です。介護をしている人同士で情報交換をしながら、悩みを共有し、リフレッシュしてみませんか？



介護者サロンの詳細はこちら

認知症の進行を遅らせる

生活習慣を改善することが、認知症の進行抑制に効果があることがわかってきました。

ここでは、日々の暮らしでできる具体的な工夫や家族の関わり方に関する資料を紹介します。

認知症に備えて、将来の困りごとを減らしましょう。

『軽度認知障害〈MCI〉がわかる本 認知症をグレーゾーンでくい止める』

朝田隆／監修 講談社 2025 年 ISBN:978-4-06-539575-2

『図解やさしくわかる MCI 軽度認知障害』

新井平伊／監修 ナツメ社 2026 年 ISBN:978-4-8163-7891-1

『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

『認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣』

認知症当事者・丹野智文と脳科学者・恩蔵絢子が本音で語る』

丹野智文／著 恩蔵絢子／著 中央法規出版 2026 年 ISBN:978-4-8243-0371-4

『脳科学者でもの忘れ外来医師が教える認知症はけっこう良くなる』

鳴原良仁／著 河出書房新社 2026 年 ISBN:978-4-309-29591-6

『「名前が出てこない」「忘れっぽくなった」人のお助けBOOK』

もの忘れを減らすために自分でできること』

加藤俊徳／著 主婦の友社 2023 年 ISBN:978-4-07-454971-9

『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。

■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。

利用案内



電子書籍

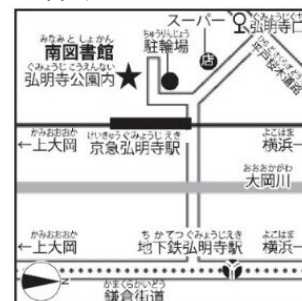


南図書館マスコット
キャラクター
ぐみよにゃん
ぐみよじい



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

【交通案内】

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】 横浜市教育委員会事務局南図書館

電話：045-715-7200 FAX：045-715-7271 メールアドレス：ky-libkocho05@city.yokohama.lg.jp