

## 健康・医療情報コーナーのご案内

### 【図書館 1階】

- ① 健康・医療情報展示
- ② 認知症サポートコーナー
- ③ 健康・医療、福祉関係の雑誌

### 【図書館 2階】

#### ④ 書架 38

健康・医療全般の本（病気、薬、病院、健康法、食事療法）

認知症に関する資料は背ラベルに青色の

●シールを貼付

#### ⑤ 書架 39

生と死を考える本

闘病記・医療手記（疾病別）

事典・辞書類

#### ⑥ 書架 40

図書館発行のブックリスト

がん情報、その他の疾病に関するパンフレット

#### ⑦ エレベーター壁面

健康・医療に関する新着本の案内

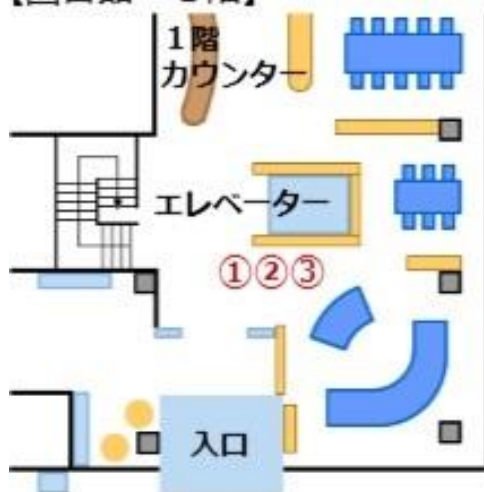
#### ⑧ エレベーター横

健康・医療に関する講座・検診・イベントのチラシ

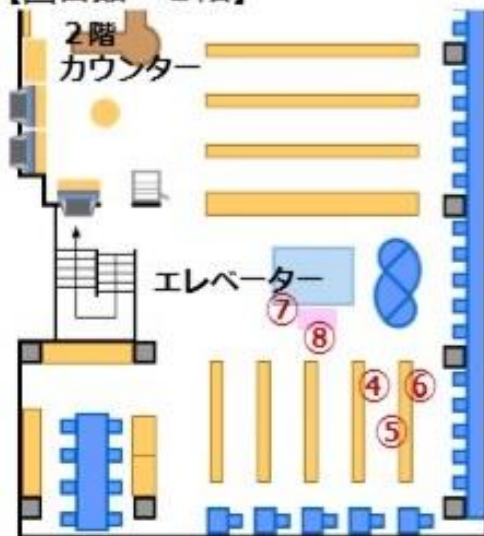
逗葉医師会所属医療機関一覧

図書館発行の「おさんぽ map」

### 【図書館 1階】



### 【図書館 2階】



- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館職員は病気の診断や治療についてのアドバイスはできません。

逗子市立図書館 健康・医療情報ブックリスト  
No. 6 認知症  
2020年10月発行

## 認知症

認知症には主に4つのタイプがあります

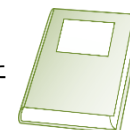


- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭葉変性症
- ・脳血管性認知症

早期に治療を開始すれば、病気の進行を遅らせたり、症状を軽くすることができます。

「～認知症になる前の軽度認知障害 (MCI) の段階で対処すれば、半数は健常な認知機能に回復することができるのです～」

『図解鎌田実医師が実践している認知症に  
ならない29の習慣』鎌田実／著 より



認知症で困ったときは…

ひとりで抱え込まずに公的機関に相談しましょう。  
「市町村の窓口」「保健所」「高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）」などがあります。  
相談するときは、できるだけ細かく具体的に伝えられるよう、日頃の様子や出来事などを記録しておくことが大切です。

## 認知症を知る

『まるごとわかる!認知症』	
羽生春夫／著 櫻井博文／著 南山堂 2020 症状や経過によって治療やケアが異なる認知症は、早期に診断・適切な対応が求められる。基礎知識や対処法など図表やイラストを多く用いてまとめられた一冊。	I 493.7 ハ
『認知症もっと知りたいこと 99』	
阿部和穂／著 武蔵野大学出版会 2019 健忘症と認知症の違いは？アルツハイマー病を発症する人とならない人の違いは？認知症の症状や対応法、治療法など、今本当に知りたい99の疑問に、Q&A形式でわかりやすく解説する。	I 493.7 ア
『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 認知症とは何か具体例をあげ、認知症と間違われやすい病気や認知機能を低下させる要因など、マンガやイラストを交えて解説。	I 493.7 ア

## 認知症予防

『認知症を予防する食事』	
川口美喜子／著 亜紀書房 2020 最新の研究で生活習慣病を持つ人が認知症になりやすいことが分かってきた。認知症予防の第一は適切な食習慣から。最新の知見をふまえ、栄養価だけの食事指導だけではない楽しくラクに続けられる食事法を紹介。	I 493.7 カ
『寝ながらできる認知症予防 5 1分間すっきり体操』	
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 2020 横になったままできる筋トレやストレッチなど1分間でできる簡単な体操を紹介。シリーズ既刊5冊。	I 493.7 ネ 5

## 認知症のケア・介護・家族の関わり方

『認知症の人のイライラが消える接し方』	
植賀寿夫／著 講談社 2020 すぐに怒る、暴言や悪口を言う、意味不明なことを言う…。認知症の人が落ち着く上手な「声かけ」「関わり」がわかる一冊。	I 493.7 ウ
『認知症の親を介護している人の心を守る本 一疲れたとき、心が折れそうなどきのケース別対処法』	
西村知香／監修 大和出版 2019 大切なのは、「完璧であること」より「持続できること」。介護でつらい思いをしないためにすべきこと、してはいけないことをコンパクトにまとめる。	I 493.7 ニ
『認知症の人と一緒に作るアルバム自分史 一症状が緩和され笑顔が戻る魔法のケア』	
北林陽児／著 山本由子／著 翔泳社 2019 アルバム自分史作りは、明るく楽しく、そして感動的な認知症ケア。認知症の人の話をじっくり聞き、作成することで、認知症緩和の効果を高め、本人と家族に笑顔が戻りゆとりが生まれる。	369.2 キ
『認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本』	
田中元／著 自由国民社 2018 認知症本人と家族が今知っておきたい情報とは何か。地域の仕組みや相談窓口、支援のための医療と介護サービス、お金のことなどすぐに役立つ情報を集めた一冊。	I 493.7 タ
『認知症になった家族との暮らしかた 一よくある「困りごと」への対応がわかる』	
認知症の人と家族の会／監修 ナツメ社 2018 認知症の進行時期ごとの向き合い方や、生活の中で起こる問題をケースごとにイラストやマンガを交えて解説。利用できる地域支援とサービス選びのポイントも紹介。	I 493.7 ニ