

## 認知症に負けない

厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者数は2012年時点で約462万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。さらに団塊の世代が75歳以上となる2025年には、認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占めると予想されています。もはや人ごとではなくなってきたこの認知症について、その予防方法や最近の治療について、また介護の現実や介護負担を軽くするための資料をご紹介します。

### 認知症への気づき

親の認知症が心配になったら読む本 そこが知りたい!94のポイント	小川 陽子/著	実務教育出版	2013	493.758/オヨ139
親の認知症に気づいたら読む本 親と離れて暮らしていてもこれを読めば安心	杉山 孝博/監修	主婦の友社	2015	493.758/スタ157
高齢者うつ病 定年後に潜む落とし穴	米山 公啓/著	筑摩書房	2013	493.764/ヨキ134
これだけは知っておきたい認知症Q&A55	丸山 敬/著	ウェッジ	2014	493.758/マケ142
これで安心だまされない!35のQ&A	村 千鶴子/著	全国官報販売協同組合	2011	365/ムチ11X
認知症の「真実」	東田 勉/著	講談社	2014	493.758/ヒツ14Y
認知症を知る	飯島 裕一/著	講談社	2014	493.758/イユ146
脳からみた認知症 不安を取り除き、介護の負担を軽くする	伊古田 俊夫/著	講談社	2012	493.758/イト12X
ポケたまるか! 62歳記者認知症早期治療実体験ルポ	山本 朋史/著	朝日新聞出版	2014	493.75/ヤト14Z
もの忘れ外来 認知症専門医が教える予防と対策のコツ	眞鍋 雄太/著	同文書院	2014	493.758/マユ148
レビー小体型認知症がよくわかる本	小阪 憲司/監修	講談社	2014	493.75/コケ14Z
Q&A高齢社会の消費者トラブル 悪質商法、ネット取引、投資被害、保険、住まい、葬儀・お墓、振り込め詐欺	石戸谷 豊/編著	日本加除出版	2014	365/イユ149

### 本人や介護者の負担を軽く

介護の基本Q&A 介護ライブラリー 在宅介護応援ブック	三好 春樹/著	講談社	2015	369.261/ミハ151
家族のココロを軽くする認知症介護お悩み相談室	長田 久雄/著	中央法規出版	2014	493.758/オヒ141
心が楽になる介護のヒント	読売新聞生活部/編	中央公論新社	2013	916/ヨミ137
しあわせの授業 認知症の妻が教えてくれたこと	里村 良一/著	幻冬舎ルネッサンス	2012	916/サリ12Z
だいじょうぶ認知症 家族が笑顔で介護するための基礎知識	和田 行男/著	朝日新聞出版	2014	493.758/ワユ141
認知症介護が楽になる本 介護職と家族が見つけた関わり方のコツ	三好 春樹/著	講談社	2014	493.758/ミハ143
認知症になった私が伝えたいこと	佐藤 雅彦/著	大月書店	2014	916/サマ14Y
認知症の介護に役立つハンドセラピー 背中・手・足にやさしく触れるだけで表情・行動が変わる!	鈴木 みずえ/監修	池田書店	2014	493.758/スミ14Z
認知症の人のサポートブック	認知症フレンドシップクラブ/編	中央法規出版	2011	369.26/ニン119
魅力あふれる認知症カフェの始め方・続け方 認知症の人や家族が気軽に立ち寄れる場を!	浅岡 雅子/著	翔泳社	2015	493.75/アマ15X
ユマニチュード入門	本田 美和子/著	医学書院	2014	369.26/ホミ146


## 認知症の実際・現実

老いてさまよう 認知症の人はいま	毎日新聞特別報道グループ／編著	毎日新聞社	2015	493.758/マイ151
介護はつらいよ	大島 一洋／著	小学館	2014	916/オイ145
これからの老老介護にそなえるための心得40 「老いても生きる」ことの意味と支援のあり方	松本 一生／著	河出書房新社	2011	369.26/マイ118
認知症マネーまるわかりガイド 備えから、発症後、エンディングまで	相続・後見マネー塾／著	アールズ出版	2013	369.26/ソウ139
認知症・行方不明者1万人の衝撃 失われた人生・家族の苦悩	NHK「認知症・行方不明者1万人」取材班／著	幻冬舎	2015	493.758/ニツ156
働きながら、親をみる 自分の人生をあきらめない介護	和田 秀樹／著	PHP研究所	2015	369.26/ワヒ156
踏切事故はなぜなくなるのか	安部 誠治／編著	高文研	2015	686.7/アセ156
ルポ介護独身	山村 基毅／著	新潮社	2014	369.26/ヤモ146

## 具体的にどう予防するのか

椅子に腰かけたままでできるシニアのための脳トレ体操&ストレッチ体操	斎藤 道雄／著	黎明書房	2015	369.263/サミ157
オリーブオイルで老いない体をつくる	松生 恒夫／著	平凡社	2016	498.583/マツ161
噛めば脳が若返る	小野塚 實／著	PHP研究所	2011	491.343/オミ117
高齢者の毎日できる指遊び・手遊びで機能訓練 若さと元気は手足から!気軽に始めよう	大石 亜由美／著	いかだ社	2010	369.26/オア102
ココナッツオイルでボケずに健康 アルツハイマーの改善&予防に!	白澤 卓二／医学監修	主婦の友社	2014	493.758/シタ142
シニアが楽しむ言葉遊びと思い出クイズ・記憶遊び	今井 弘雄／著	黎明書房	2015	498.39/イヒ155
社会脳からみた認知症 徴候を見抜き、重症化をくい止める	伊古田 俊夫／著	講談社	2014	493.758/イト14Y
認知症ケアと予防に役立つ料理療法 やる気と自信を呼びさます	湯川 夏子／編著	クリエイツかもがわ	2014	493.758/ユナ14X
認知症にならないための生活習慣	神崎 仁／著	慶應義塾大学出版会	2015	493.758/カン156
認知症の脳活性化プログラム・レシピ すぐできる介護予防・短期集中リハビリテーション	竹原 恵子／編著	中央法規出版	2014	493.758/タケ14Z
認知症予防の簡単エクササイズ 体を動かしながら、脳を鍛える!	島田 裕之／監修	NHK出版	2014	493.758/シヒ146
認知症予防のための簡単レッスン20	伊藤 隼也／著	文藝春秋	2014	493.758/イシ14Y
脳トレ 認知症予防に役立つ昭和の<思い出>年表クイズ	今井 幸充／監修	自由国民社	2015	498.39/イユ15X
ボケる、ボケないは「腸」と「水」で決まる	藤田 紘一郎／著	朝日新聞出版	2015	491.346/フコ157
もの忘れの脳科学 最新の認知心理学が解き明かす記憶のふしぎ	苧阪 満里子／著	講談社	2014	141.34/オマ147

## 認知症に関する相談

認知症に関する相談先一覧 認知症の予防と早めの対応	福島県保健福祉部高齢保健福祉グループ／編	福島県保健福祉部高齢保健福祉グループ	2012	L493.7/F5/2-2012
厚生労働省(認知症への取組み)		<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/">http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/</a>		
厚生労働省のホームページの介護・高齢者福祉のサイトに、「認知症への取組み」のページがあります。認知症や認知症の人のケア、認知症介護従事者等の養成などについて紹介しています。				
福島県(認知症対策)		<a href="http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21025c/ninntishoutaisaku.html">http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21025c/ninntishoutaisaku.html</a>		
福島県のホームページの高齢福祉課のサイトから「認知症対策」をご覧になれます。「認知症の相談窓口」や「認知症コールセンター」「認知症疾患医療センター」などの案内について紹介しています。				