

あれあれあれ がつづいたら (認知症)



誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は、脳の老化によるものです。

また、認知症が進行するとだんだん記憶や判断力の障害などが起こり、自分のいる場所がわからない、日常的な社会生活や対人関係に支障が生じます。

認知症とは、脳細胞の死滅や活動の低下が原因となって引き起こされるさまざまな症状のことです。

そもそも認知症ってなに？ どんな病気？ どんな症状？ 予防法は？ 認知症を初歩から考える本、インターネット情報などを紹介します。

☆資料情報の の中は請求記号です

1、 認知症とは

『家庭の医学』一すぐわかるよくわかる

主婦の友社：著 主婦の友社：発行 2018年2月

『脳を守ろう』

岩田誠：著 岩波書店：発行 2017年6月

「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ます。難しい話を楽しく読み進められる一冊です。

『ウルトラ図解認知症』-予防・治療から介護まで、知っておきたい最新知識

朝田隆：監修 法研：発行 2016年10月

認知症の予防や、病気の進行を遅らせ症状を軽くする最新治療、また、知って安心の最新知識を図説を駆使して解説しています。見て読んで、よくわかるカラー図解集。

2、 認知症にならないために

『認知症&もの忘れはこれで9割防げる！』

浦上克也：著 三笠書房：発行 2017年6月

認知症予防の第一人者が、1日1回「脳鍛習慣」のススメを紹介しています。

『今すぐできる生活習慣術と認トシで認知症は予防できる!』

広川慶裕：著 河出書房新社：発行 2018年4月 493.7 ㊦

認知症を予防するための食事、運動、脳トレーニングを紹介。MIC（軽度認知障害）のうちに食い止める方法として、すぐに実践できる内容を分かりやすく解説しています。

『認知症は脳より賢い腸を鍛えてくいとめる!』

藤田 紘一郎：著 PHP 研究所：発行 2019年6月 493.4 ㊧

腸内環境の悪化が及ぼす脳への影響を解説しています。食事やエクササイズなど、腸を整えるためのすぐ実践できるコツを紹介しています。

『認知症を予防して百歳時代を生きる一高齢者の主張と責任一』

西野仁雄：著 KTC 中央出版：発行 2019年6月 493.7 ニ

認知症を予防するうえで最も大事な生活習慣は、食生活、人の輪に入ること、運動、好奇心、感動と感謝、睡眠であり、調和のとれたいい状態に持っていくことが大切であるとして、著者自らも実践する認知症の予防方法を紹介しています。

『認知症になる人、ならない人の生活習慣』

石井映幸：著 整備堂出版：発行 2020年2月 B193.7 ㊩

認知症予防を始めるなら、思い立った「今」から始めるのが大切です。充実した老後のための一冊に。

『認知症をくいとめる! 1日3分「脳番地トレーニング」』

加藤俊徳：著 PHP 研究所：発行 2018年12月 498.3 ㊪

朝、昼、夜の脳を使うエクササイズと脳を若返らせる秘訣が盛り込まれています。

『前頭葉を刺激! 50歳からの1分音読でボケない脳になる』

柏野和佳子 他：著 PHP 研究所：発行 2019年10月 498.39

脳を活性化するのに特に効果が高いと言われているのが「音読」です。音読で脳の処理能力も上げていくため脳も体も若返ります。

3、 家族が認知症になったら

『家族が認知症になったときに読む本』

吉田勝明監修 コスミック出版：発行 2019年10月 493.7

認知症の主な種類と特徴などについてわかりやすく書かれている。また、実際に介護している方の悩みについて、アドバイスを紹介しています。

『認知症介護と仕事の両立ハンドブック』

角田とよ子著 経団連出版：発行2019年12月 493.7ツ

仕事と介護をどのように両立させたらいいか、その方法を具体的に紹介しています。また、公的支援のしくみや認知症患者への対応の具体策などを詳述しています。

『認知症の親を介護している人の心を守る本—疲れたとき、心が折れそうなときのケース別対処法』

西村知香監修 大和出版：発行2019年8月 369.26

「ケアを続けられるしくみ」づくりで時間的・精神的・肉体的な負担が軽くなる対処法を伝授しています。いらだち、不調が激減する。

『なぜか笑顔になれる認知症介護—知らなければ必ず後悔する認知症のこと、介護の問題』

奥野修司著 講談社ビーシー：発行2019年11月 493.7 初

認知症介護で起きがちな失敗や勘違いを、実際の当事者たちの取材を通して、リアルに紹介しています。

『「親の介護・認知症」でやってはいけない相続—相続専門税理士が教える家族がまとまるヒント』

レガシィ著 青春出版社：発行2019年12月 324.7

1万件以上の相続を見てきた税理士が家族がまとまるヒントを解説しています。

4、 雑誌で調べる

『きょうの健康』 月刊 NHK出版：発行

2018年6月号、2017年12月号、2019年4月・9月号に認知症の特集記事があります。

『NHK ガッテン!』 月刊 NHK出版：発行

2018年冬号9周年記念号、2020年3-4月号に認知症の特集記事があります。

『健康』 月刊 主婦の友インフォス：発行

2019年以降は発行されていませんが、2018年12月号、2017年8月号に認知症の特集記事があります。

5、 DVDで調べる

【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 エヌ

【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 エヌ

6、 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

http://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

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

認知症の相談や予防をきっかけ作りとなるチェックリスト等があります。

新聞データベース/ 『聞蔵・日経テレコン』

『認知症特集』の記事が検索できます。枚方市立中央図書館3階で利用することができます。

◎お問い合わせ先◎

枚方市立楠葉図書館

〒573-1118

枚方市楠葉並木2丁目29-5

楠葉生涯学習市民センター1階部分

電話番号 050-7102-3113

FAX番号 072-857-8030

「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。

