

市内で認知症の人と家族を  
支援する専門職

**私たちが選ぶ!**

## 「認知症を知る」ぜひ読んでほしい 1 冊

### 【 本 】

	タイトル	作者／出版社	ひとこと
1	私は私になっていく	クリスティーン・ブライデン ／クリエイツかもがわ	認知症の本人が作者。できないことではなくできることを前向きに生きることの大切さ。
2	あなたが認知症になったから。 あなたが認知症にならなかったから。	越智須美子、俊二 ／中央法規出版	認知症になった本人の気持ち、家族の気持ち。きれいごとではなく、共に歩む姿。「明日の記憶」のモデル。
3	笑顔で生きる～認知症とともに～	丹野智文／文藝春秋	39歳で認知症になってからの気持ちを、本人がどのように感じているか自分の言葉で表現している。
4	ユマニチュード入門	本田美和子／医学書院	フランス生まれの認知症ケアメソッドとして有名。認知症介護の根底にあるべき考え方です。
5	高齢ドライバーに 運転をやめさせる22の方法	川畑信也／小学館	生活に直結する難しい課題の手がかりとなれば。イラストもありわかりやすい。
6	認知症になった蛭子さん	蛭子能収／光文社	介護をする人の心が楽になる本です。
7	恍惚の人	有吉佐和子／新潮社	認知症支援を考える上でぜひ読んでほしい。
8	マンガでわかる認知症の人が見ている世界	遠藤英俊・川畑智／文響社	マンガなのでわかりやすく対応を学べる。BPSDの過程が認知症本人の視点で描かれている。
9	半落ち	横山秀夫／講談社	判事物のミステリー。描き方は賛否あるが、裁判を通じて認知症はとて身近で特別なことではないことが伝わる。それぞれの立場の心情を良く描いている。
10	ボクはやっと認知症のことが分かった	長谷川和夫／KADOKAWA	「長谷川式スケール」を開発した、認知症医療の権威である作者自身が、認知症になって伝えたいこと
11	認知症カフェ読本 知りたいことがわかるQ&Aと実践事例	矢吹知之／中央法規出版	認知症カフェ開催と継続のための工夫・実践事例あり。これからカフェを始める方や興味のある方、運営のアイデアが欲しい方におすすめ。
12	イラストでわかるせん妄・認知症ケア	川畑信也／株式会社法研	とにかく分かりやすく、認知症の理解ができます。
13	納得する認知症ケア 正しい知識と 理解で、「なぜ？」という行動が驚く	本間昭・六角僚子 ／日東書院本社	イラストも多く、とてもわかりやすいです。
14	介護タブー集	三好春樹／講談社	「介護とは何か」の誤解に気づかされます。
15	認知症の親を介護している人の心を守る本	西村知華／大和出版	頑張りすぎず、ほどほどに続けられることが大事。介護者側の気持ちや暮らしを大切にできることに、焦点を当てた本。
16	気持ちが楽になる 認知症の家族との暮らし方	繁田雅弘／池田書店	最初に手に取る実用書。家族として認知症の本人の声を聞きながら生活していくことの大切さが伝わる。
17	いきるいかすいかされる 認知症～そこから広がる世界	吉崎グレイス／文芸社	
18	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子／河出書房新社	

## 【 絵本・コミック 】

	タイトル	作者	ひとこと
1	ヘルプマン	くさか里樹／朝日新聞出版	高齢者との接し方や支援の方法を、アニメを通してわかりやすく書いてある。
2	ばーちゃんがゴリラになっちゃった ～祖父母そろって認知症～	青山ゆず子 徳間書店	ソーゼツな日常の介護だけれど、コミカルなタッチのコミック。愛を感じられる。
3	だいじょうぶだよ、ぼくのおばあちゃん	池田源栄、長谷川和夫 ぱーそん書房	子ども向け絵本。認知症は忘れてしまうが増えるけど、大事な家族にかわりないことをわかりやすく伝える。
4	忘れても好きだよ、おばあちゃん！	ダグマー・H.ミューラー あかね書房	アルツハイマー認知症について、記憶を木の葉に例えながらのお話、挿絵があたたかく、わかりやすく、優しい。

## 【 映画・ドラマ 】

	タイトル	作者・監督	ひとこと
1	ファーザー	フロリアン・ゼレール監督	認知症本人の視点から描かれているため、見ていて混乱しますが、当事者の混乱がよくわかりました。
2	ペコロスの母に会いに行く	岡野 雄一／森崎東	思わずクスリしてしまう認知症の母とのやり取りとともに、介護の現実が描かれています。途中に挟まれる母の人生にも切なくなります。
3	大恋愛～僕を忘れる君と～	TCエンターテインメント	日本を代表する俳優が出演し見やすい。切なく、考えさせられるドラマ。
4	八重子のハミング	陽 信孝／佐々部 清	認知症が進行していく妻に寄り添い介護する夫の様々な葛藤やとまどいが、男性も共感できるのでは。認知症の家族に、寄り添うことのできる愛情が感じられる。
5	ぼけますから、よろしくお願ひします	信友 直子監督	家族の温かいまなざしや思いを感じるドキュメンタリー。夫婦と娘の互いの愛情で支え合っていることが伝わる。
6	明日の記憶	萩原 浩／堤 幸彦	若年性認知症の本人の進行していく様子と家族の様子がリアルに描かれている。考えさせられる作品。
7	私の頭の中の消しゴム	イ・ジエハン監督	若年性アルツハイマーを描いた映画。夫は妻の消えていく記憶に葛藤を覚えながらも、大きな愛で受け止め支えつくす姿が描かれている。
8	徘徊～ママリン87歳の夏～	田中 幸夫監督	認知症の母と娘の生活を記録したドキュメンタリー映画。母と娘のやり取りが、不謹慎でも笑ってしまう。
8	長いお別れ	中島 京子／中野 量太	認知症のた本人に対する家族の姿が描かれている。最期の場面で認知症になった時から「長いお別れ」が始まっていると表現していたのが印象的。

## 【高齢者についての相談窓口一覧】

市役所高齢福祉課

☎ 71-2264

中 学 校 区 別	【東 山】 地域包括支援センターさとまち	☎ 96-3512
	【安城北】 地域包括支援センター中部	☎ 71-0077
	【篠 目】 地域包括支援センター八千代	☎ 97-8069
	【安城南】 地域包括支援センター更生	☎ 77-9948
	【安 祥】 地域包括支援センター松井	☎ 55-5355
	【安城西】 地域包括支援センターあんのん館	☎ 71-3173
	【明 祥】 地域包括支援センターひがしばた	☎ 73-8210
	【桜 井】 地域包括支援センター小川の里	☎ 73-3535