平塚市　認知症地域支援推進員がおススメする本

このブックリストを手に取っていただき、ありがとうございます。
私たちは、認知症のある方とそのご家族が、地域の中で安心して自分らしく暮らしていけるように、日々活動しています。このリストは、その活動の中で出会った、皆さまの力になるであろう書籍を集めたものです。認知症の理解を深めることは、関わる全ての人にとって、より穏やかで暖かい時間へとつながります。ここでは、病気の基礎知識はもちろん日々の介護で役立つ工夫、心に響く声かけのヒント、若年性認知症やヤングケアラーの方々に触れた書籍で、様々な年代の方にご覧いただきたいと思っています。

また、このブックリストに掲載させていただいている挿絵は、市内在住のＮ様、写真は認知症があってもいきいきと生活している荻野様の作品です。写真は、北アルプスへ登山された際、撮影されたもの。心がほっこりするこれらの作品もご覧になりながら、このブックリストが、皆様にとって少しでもお役に立てると幸いです。

平塚市　認知症地域支援推進員一同

この情報紙の内容は平塚市のホームページからダウンロードできる他、市内の 13 か所にある高齢者よろず相談センターでもお渡しできます。

令和 7 年 9 月発行

著者	繁田雅弘/監修
出版社	主婦と生活社
出版年	2021.12
題名	安心な認知症
おススメコメント	「認知症の人が見ている世界/感じている世界」「認知症の介護をする家族が必要とする世界」を認知症診療の第一人者で、日本認知症ケア学会理事長の繁田雅弘医師を代表とする、認知症にかかわるプロフェッショナルたちが、様々な視点から徹底解説した究極の一冊です。

著者	うえのみえこ
出版社	みらいパブリッシング
出版年	2022.06
題名	いっしょにあるく
おススメコメント	現役の介護職員が、認知症がある人自身の気持ちになって描いた絵本。「ずっとがんばってきたわたし。でもさいきん、わからないこと、できないことが増えてきました・・・」この絵本は、認知症がある人たちと日々接する中で、介護される側の気持ちに寄り添っている内容です。本人の気持ちを知ることで、自然と介護者の役割も見えてくるのではないでしょうか。

著者	吉田いらこ
出版社	KADOKAWA
出版年	2023.12
題名	夫がわたしを忘れる日まで
おススメコメント	若年性認知症本人と介護者側の葛藤の移り変わりを体験できる、子供から大人までが読める内容の漫画となっています。シリアスな場面もありますが、ほんわかしたタッチでサクッと読めてしまいます。自分ごととして考えるきっかけを作ってくれる１冊です。

著者	石原哲郎
出版社	中央法規出版
出版年	2023.10
題名	図解でわかる認知症の知識と制度・サービス
おススメコメント	認知症の原因疾患と症状・診断・治療といった基礎知識から、診断後の生活を支える人、制度、サービスまでを網羅した一冊です。

著者	筧祐介　issue＋design/著 一般社団法人ボーダレス　認知症未共創ハブ/監修
出版社	issue＋design
出版年	2023.03
題名	認知症世界の歩き方　実践編
おススメコメント	認知症の症状の背景にはどんなことが考えられるのか推理し、認知症の方にどう対応したら良いか考える内容。認知症の症状が現れ、どう対応したら良いか困った時に、対応のヒントが得られる心強い一冊です。

著者	杉山孝博
出版社	講談社
出版年	2025.04
題名	認知症の人の気落ちと行動がわかる本
おススメコメント	認知症の人が住んでいる世界を理解する手引書。 介護をラクにする 4 つのコツとは？具体的なコツを知り、介護や支援に生かせます。

著者	稲田秀樹
出版社	中央法規出版
出版年	2023.08
題名	認知症の人の困りごと解決ブック
おススメコメント	認知症のご本人からの言葉や言動から、困りごとを解決するヒントが具体的に書かれています。 認知症ご本人やご家族だけではなく、認知症ケアに関わる全ての方に読んでいただきたい一冊です。

著者	ＮＰＯ法人認知症フレンドシップクラブ　編
出版社	中央法規
出版年	2011.08
題名	認知症の人のサポートブック
おススメコメント	日常生活の中で、「認知症かな？」と思う人を見かけたことはありますか？困っている人を見かけたとき､声をかけることは勇気がいりますよね｡この本は認知症の症状と一緒に､認知症の人との向き合い方や考え方を理解することができます。

著者	佐藤眞一　島影真奈美/著
出版社	ディスカバー・トゥエンティワン
出版年	2023.12
題名	認知症の人にラクに伝わる言いかえフレーズ
おススメコメント	認知症の人に伝わりやすい声かけで、コミュニケーションがラクになるアイデアが満載です。介護しているとついイラっとしてしまいます。そんな時にすぐ使える「言い換え」フレーズがわかります。

著者	内門大丈/監修
出版社	大和出版
出版年	2018.04
題名	認知症の人を理解したいと思ったときに読む本 ～正しい知識とやさしい寄り添い方～
おススメコメント	認知症の方の行動に戸惑い、振り回される家族に向け、認知症の方が生きている世界を認知症専門医が説明しながら、接し方と介護のコツが見えてくる本。どうしてこんな行動をするの？一体何を考えているの？の答えが見えてきます。

著者	丹野智文/著
出版社	中央法規出版
出版年	2025.06
題名	認知症の私が、いまを楽しく生きる理由（わけ）
おススメコメント	当事者も家族も「諦めない」ためのヒント集。認知症と診断され 12 年経った著者が、進行を自覚しつつも今も仕事と啓発活動に取り組める理由と工夫を伝えるピアサポートの場面例も収載。当事者が読めば元気になる。増加や支援者は目から鱗の視点が満載の一冊です。

著者	矢部太郎/著　長谷川嘉哉/原案
出版社	かんき出版
出版年	2023.02
題名	ぼけ日和
おススメコメント	原案は認知症専門医のおはなしを、矢部太郎さんのほのぼのとした絵で、わかりやすく描かれている漫画です。認知症について知っているつもりでしたが、まだまだ知らないこともありました。気軽に読んでいただけたらと思います。

著者	美斎津康弘/原作　吉田美紀子/漫画
出版社	KADOKAWA
出版年	2022.11
題名	48 歳で認知症になった母
おススメコメント	現在、ケアマネジャーとして働く著者の幼少期、ヤングケアラーとして過ごした経験を漫画で振り返る。現代社会に通ずるものが伝わってきます。