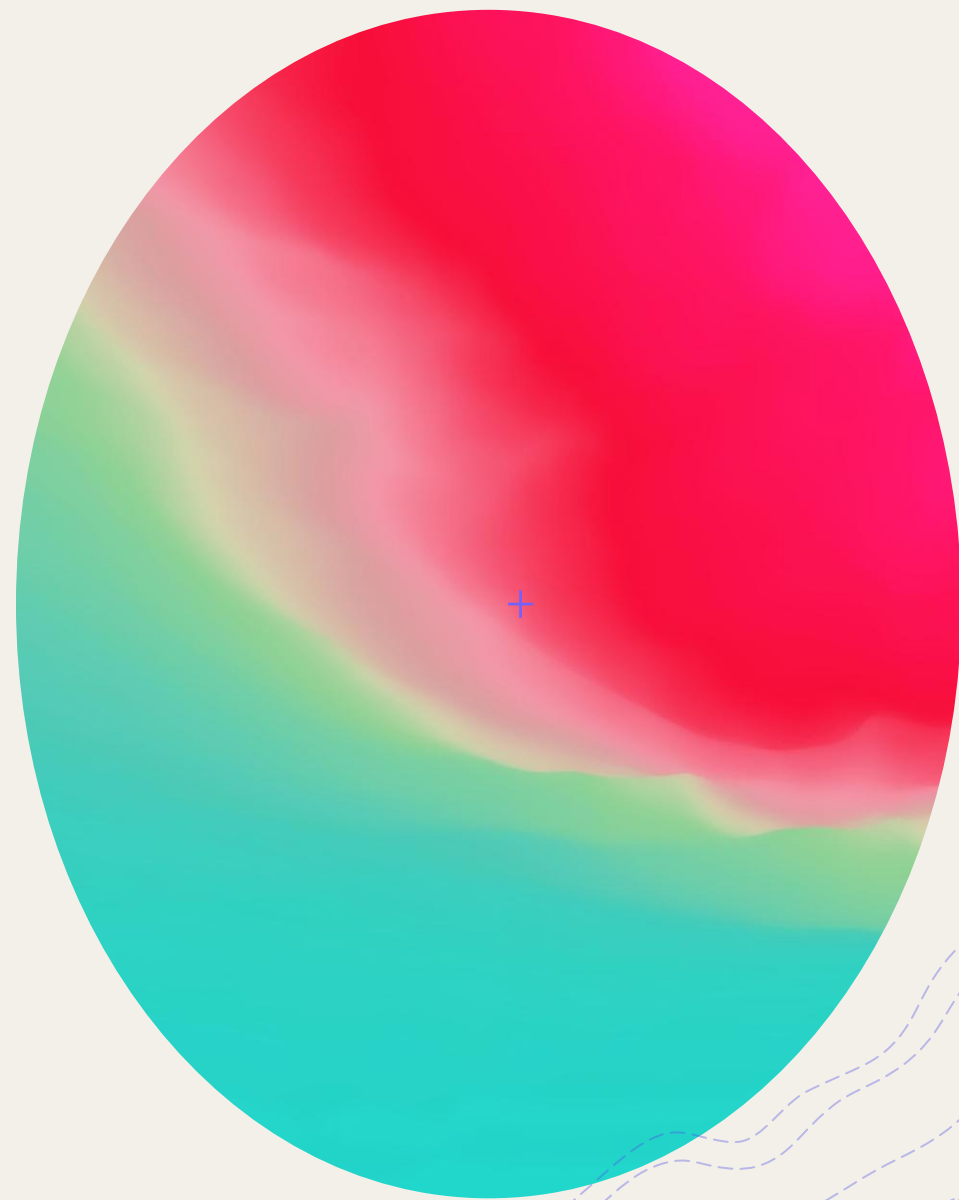


認知症当事者 が書いた本と 著者からの メッセージ

認知症当事者や、認知症関連の本を書かれた著者、携わった方たちから、上越市の皆様へメッセージをお寄せいただきました。

紹介されている本が貸出中、または他の図書館所蔵の本は予約ができます。カウンターでお申し込みください。

協力：上越オレンジパートナー



著者・繁田雅弘さん からのメッセージ

直江津の図書館でこの本を手にとってくださる方へ。

認知症になると何もわからなくなる、と言われてきました。しかし診察室で会う人たちは、よく笑い、よく怒り、家族を気づかい、自分の生き方を考え続けています。

失われるものは確かにあります。それでも残るもの、むしろ深まるものがある。二十六のヒントは、その人たちから教わったことをまとめたものです。

ご自身やご家族のこれからを思うとき、そっと開いていただければ幸いです。



『認知症になって幸せな人、不幸せな人』 繁田雅弘／著 PHPエディターズ・グループ 493.7 直江津



著者・島影真奈美さん からのメッセージ

老年学を学び始めて、「もっと早く知りたかった〜!」と思うことがたくさんありました。年を重ねると、心や体はどう変わる? 何が変わって、何は変わらない?

認知症のことだって、知っているようで知らないことがたくさんあります。知ると「そういうことだったのか!」が増えて、自分やまわりの人を見る目も少しずつ変わります。

老いるって、知らないことだらけ。だからこそ、知ると案外おもしろい。みなさんと一緒に「へえ〜!」を見つけていけたらうれしいです。

イラスト・北川なつさん からのメッセージ

挿絵を担当させて頂きました。一言でいうと、とても優しくて温かい本です。

対応のハウツー的な本は珍しくありませんが、注目すべきはその解説部分で、介護現場で長年、数多くの介護されている人、介護している人と接してきた高口光子さんだからこそ紡ぎだせる言葉、思いが、そこにはあります。

介護の日々は、嫌な自分と向き合わなければならないことも、多いかもしれません。この本を読むと、心の部分でも救われる人が、多いのではないかな…そんな一冊です。



著者・丹野智文さん からのメッセージ

本を読む皆さんへ

認知症になっても、できることはたくさんあります。工夫すれば、できることは増える。

人とつながれば、希望が生まれる。

私の経験と、今だから伝えたいことを、この本に詰め込みました。

この本が、これからを考えるきっかけになればうれしいです。

認知症の
進行を

丹野智文・恩蔵絢子 著

早める生活、

遅らせる習慣

認知症当事者・丹野智文と
脳科学者・恩蔵絢子が本音で語る



優しさの落とし穴、入院のリスク、
家族のかかわり、
重度になる前にできる工夫

診断から13年——「認知症なの?」と言われる当事者と
アルツハイマー型認知症の母を介護した脳科学者の答え

中央法規

『認知症の進行を早める生活、遅らせる生活』

丹野智文・恩蔵絢子／著 中央法規出版 493.7円 直江津

著者・山下総司さん からのメッセージ

認知症ケアと空間デザインの融合を描いた話題の一冊。

専門書と思われがちですが、実は「誰でも心地よく暮らせる住まいや街づくり」のヒントが詰まった、一般の方にこそ読んでほしい一冊です。

「迷いやすい廊下」「認識しづらいドア」など、認知症の方が日常生活で感じる戸惑いは、デザインの工夫ひとつで大きく解消できます。色や光の使い方、視線の誘導といったアイデアは、高齢の家族との同居はもちろん、自分の将来の住まいづくりや整理整頓にも役立つ気づきばかり。

難しい福祉の知識がなくても大丈夫。認知症の人の「世界の見え方」を優しく紐解き、デザインの優しさと可能性を実感できるおすすめの本です。



『認知症の人を支えるデザインのちから』

山下総司・間瀬樹省・山崎正人／著 彰国社 493.7 直江津



イラスト・北川なつさん からのメッセージ

表題作である『介護百色～それぞれの家族たち～』は、介護する家族、介護職、そして何らかのハンデを抱えた当事者の方、様々な立場の人への取材を元に描いた1話1ページ完結、全100話100ページ、人生の物語。

【同時収載】

『みんなみんな いつかは年をとる』全11話
1話3ページ完結、介護現場の日常。

※『親のパンツに名前を書くとき』（実業之日本社）に未収載だった29～最終話

『こずえの人々』全6話11ページ 介護職でもあり、家族介護もされた「こずえちゃん」の過去、現在のリアルな日々の漫画化。



著者・裴 鎬洙さん
からのメッセージ

本書は、認知症をもつ人に関わるご家族や介護職が、より良く関わる手がかりを見つけられる一冊です。土台となる考え方は、以下の3つです。

- ①認知症に一番悩まされているのは（認知症を持つ）ご本人である
- ②認知症をもつ人の言動にも、当然に理由（背景・要因・意思など）がある
- ③認知症を持つ人の困りごとを解消することが、介護する人の困りごとの解消につながる

一度、手に取ってみて、興味のあるところから読んでみてください。

著者・若年認知症家族会陽だまりの輪 会長 三川一夫さん からのメッセージ

できることを奪わず笑顔溢れる介護を目指して10年間の介護の様子をまとめた内容です。

ピアニストの妻が段々ピアノが弾けなくなり58歳で若年性認知症になりました。そして楽譜も読めなくなり鍵盤の位置も分からなくなりました。

私はチェロ愛好家でこれまで我が家で34回もコンサートを開いてきました。二人で演奏したくて結婚したので何とか二人で楽しめたらとバッハ／グノーのアヴェ・マリアの練習を始めました。

もちろんなかなか弾けませんでした。そんな中「注文をまちがえる料理店」で演奏する機会に恵まれました。プレオープンでは最後まで弾けませんでした。オープンでは弾き直したりはしましたが何とか最後まで弾くことができました。その取り組みをする中で私がどの様に介護をしてきたかが書かれています。

うまくできた対応はもちろん、失敗した対応についても何が問題だったかについて書きました。またその後どのように対応し修復できたかについても書きました。徘徊についての対応についても私たち家族で話し合いその対応を考え実行してきました。

この本が介護についての少しでもヒントになればと思って書きました。

脳にいい スマホ

認知症
予防
スマホで

内田直樹
認知症専門医

専門医が指南！スマホの力で
老化に打ち勝つ長生き術

脳の“余力”
「認知予備能」
を鍛える

世界が認めた
認知症14リスク
を撃破

積極的使用で
ドーパミン放出

著者・内田直樹さん からのメッセージ

認知症予防のために計算や漢字を頑張っている方がいらっしゃるかもしれませんが、同じことを繰り返しては脳が慣れて認知症予防効果が下がります。

認知症予防には、新しいことにチャレンジすることが重要です。皆さんの身近にあるスマホを活用して、新しい機能をマスターし、生活の質を上げながら認知症予防しましょう。

スマホを使い慣れない方向けの本になっていますので、まずは本を開いてみてください！