

第26回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

認知症

～備えよう。家族のケアと予防～



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

65歳以上の高齢者では4人に1人が、その予備軍であると言われています。

また、近年は若年性認知症も増えています。

家族が認知症に罹^{かか}ったら、どうしたら良いのでしょうか。

認知症を正しく理解して、家族のケアと予防に備えませんか。

今回の個性展示では、認知症に関する基本的な資料から、予防方法、介護方法、

介護体験記、闘病記まで幅広く収集し、認知症について紹介します。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2015年8月29日（土）～10月29日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

認知症は身近な病気

厚生労働省研究班の調査(2012年)によると、65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は、15%に当たる462万人だそうです。

また、認知症の前段階である軽度認知障害の高齢者も、約400万人いると推定され、**65歳以上の4人に1人**が認知症とその“予備軍”と言われています。

認知症の人と家族が安心して暮らすためには、どんな準備をすれば良いのでしょうか。

認知症を知ろう



認知症とは何かの病気によって起こる**状態や症状の総称**です。

認知症の原因となる病気は、主に「**アルツハイマー病**」「**脳血管障害**」「**レビー小体病**」です。これらの病気によって「物事を記憶する」「言葉を使う」「問題を解決するために深く考える」などの脳の働きが悪くなり、日常生活に障害が現れる状態・症状が認知症なのです。

また、「認知症」と、老化による「もの忘れ」は違います。「何を食べたかを忘れるのは、もの忘れ」「食べた事を忘れるのは、認知症」と言われています。

●若年性認知症について

認知症は、65歳未満で発症した場合、「**若年性認知症**」とされます。

一番多いのは、脳卒中(脳梗塞や脳出血)などが原因となって起こる「**血管性認知症**」です。若年性認知症は、働き盛りの世代に起こるため仕事に支障がでたり、経済的に困難な状況になるなどの問題があります。

認知症になると現れる初期症状

- 「何かがおかしい」「以前と同じ自分ではない」と感じ、不安を覚える。
- 「できるはずだ」と思っていた事が、なぜか出来なくなり、その理由がわからず、不安に包まれる。
- 気分が沈んで、うつ状態になる。
- 怒りっぽくなる。



認知症の予防につながる生活習慣

- 1: 塩分控えめ、お酒はほどほど、栄養バランスの良い食生活。
- 2: ウォーキングや体操など、継続的に適度な運動。
- 3: 歯の健康、頭部の怪我に気をつけ、骨を丈夫にする。
- 4: 趣味に取り組むなど、さまざまな活動を通じて、生活を楽しむ。
- 5: 人と積極的に交流し、社会参加を楽しむ。



生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常病)を防ぐことが、認知症の予防にも繋がります。ライフスタイルを見直して、認知症のリスクを減らしましょう。



認知症の人を支えるために大切なこと

認知症は薬によって、進行を遅らせたりすることはできますが、根治薬は存在しません。**質の良いコミュニケーション**が、最良の治療法と言われています。

認知症の人は、自分で出来ない事が増えていくなど、常に不安を感じながら生活しています。そのことを十分に理解して接していくことが大切です。「できなくなったことを、できるようにする」のではなく、「できなくなった事は手放して、まだできることを少しでも長くできるように」手助けをすることが大切です。

認知症サポーターについて

「認知症サポーター養成講座」を受講すると、認知症についての理解を深めた者としてサポーターに認定され、その証として「オレンジリング」が付与されます。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。その活動は、日常生活の中で、認知症の知識を伝え、困っている人を見かけた時に声をかける等、認知症の方が穏やかに生活するための心配りを、出来る範囲で行うことです。

参考:「認知症予防と対策」 浦上 克哉/著 主婦の友社

:「家族の認知症に気づいて支える本」 斉藤 正彦/監修 小学館

:「知って安心 認知症」 中野区健康福祉部福祉推進分野地域包括ケア推進担当



おすすめ展示資料

『家族の認知症に気づいて支える本』

斎藤 正彦／監修 小学館

自分や家族が認知症ではないかと思ったとき、気になるのはその症状です。認知症の症状を、初期、前期、中期、後期に分け、具体例と体験者の感想、ドクターからのコメントによって紹介します。患者の気持ちを中心に、よくある認知症の症状が理解でき、それぞれに合ったケアのアドバイスも、簡潔に紹介されています。



493.7 カ

『認知症ケア やさしい住まい・暮らしの工夫』

大島 千帆／著 家の光協会

認知症高齢者をケアする家族の負担は大きく、日常の何気ない動作が思わぬ事故につながるケースもあります。家族の負担を減らし、自宅で暮らすための住まいと暮らしの工夫がイラストでわかりやすく紹介されています。日常生活の自立をサポート、だれでも、どこの家でも出来て、それほどお金がかからないアイデアが満載です。



369.2 オ

『ペコロスの母に会いに行く』

岡野 雄一／著 西日本新聞社

故郷にUターンした漫画家（62歳）と、認知症と診断され施設に暮らす母（89歳）の物語が綴られたコミック・エッセイ。それぞれに流れる時間と、かけがえのない家族の風景が、明るく可笑しく切なく描かれています。重荷を下ろし、子どもに還っていく、母の笑顔は感動的ですからあります。認知症の家族と暮らしたことのある方なら共感を覚え、また、経験の無い方は、認知病に対する心構えが出来るのではないのでしょうか。



916 オ

展示図書リスト

1. 認知症について

書名	編著者	出版者	出版年	分類
認知症がぐんぐん改善する！ 8つの法則	森 惟明	日本書院本社	2015	493.7 ニ
無理をしない認知症との付き合い方	鈴木 ゆめ	河出書房新社	2014	493.7 ス
認知症の人の不可解な行動がわかる本	杉山 孝博	講談社	2014	493.7 ニ

2. 認知症の人を支えるために

書名	著者	出版者	出版年	分類
年金世代の介護よろずお悩み相談	おち とよこ	主婦の友社	2015	369.2 オ
認知症の「家族」と暮らす技術(テク)	奥村 歩	世界文化社	2015	493.7 オ
納得する認知症ケア	本間 昭	日東書院本社	2015	493.7 ナ
認知症を進ませない生活と介護	今井 幸充	法研	2015	493.7 ニ
もう限界！！認知症の家族を介護する ときに読む本	高室 成幸/監修	自由国民社	2015	493.7 モ
認知症「ゆる介護」のすすめ	柳本 文貴	メディカ出版	2015	493.7 ヤ
驚きの和光病院式認知症ケア実践ハン ドブック	翠会和光病院看護 部	小学館	2014	293.7 オ
認知症サポート	杉山 孝博	学研教育出版	2014	493.7 ニ

3. 認知症を予防する

書名	著者	出版者	出版年	分類
認知症はなっても○、防げば◎	熊谷 頼佳	マキノ出版	2015	493.7 ニ
シニアが楽しむ言葉遊びとほろほろクイズ・記憶遊び	今井 弘雄	黎明書房	2015	498.3 イ
「指なぞり」体操	白澤 卓二	ベストセラーズ	2015	498.3 ユ
認知症自己診断テスト	認知症予防協会	アース・エンターテ イメント	2014	493.7 ク
まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防	朝田 隆	講談社	2014	493.7 マ

4. より認知症を知るために～体験記～

書名	著者	出版者	出版年	分類
認知症とわたしたち	朝日新聞取材班	朝日新聞社	2014	493.7 ニ
認知症の母にキッスされ	ねじめ 正一	中央公論新社	2014	913.6 ネジ
ペコロスの母の玉手箱	岡野 雄一	朝日新聞社	2014	916 オ
認知症になった私が伝えたいこと	佐藤 雅彦	大月書店	2014	916 サ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「認知症」について詳しく調べるための方法

作成日 2015/8/29

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

アルツハイマー、介護、看護、高齢者、高齢者ケア、認知症、若年性認知症、痴呆、脳活、 脳血管障害、脳年齢、徘徊、もの忘れ、リハビリテーション
--

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
369.2	老人福祉	493.7	精神医学	498.3	健康法



◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。



◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版、『介護ビジョン』株式会社日本医療企画などがあります。

・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学術論文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 みんなのメンタルヘルス 認知症

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

疾患の詳細より認知症へ、認知症のページにてわかりやすく説明されています。

◎厚生労働省 認知症への取り組み

<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/>

◎とうきょう認知症ナビ

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/index.html

東京都福祉保健局が、認知症の基礎知識から、東京都の取り組みまでを紹介しています。

知っておきたい中野区の暮らしの窓口

地域包括センター

【地域活動推進】高齢者地域支援担当 電話 3228-8949

保険福祉・介護の専門スタッフが高齢者の介護、予防、福祉などに関する総合相談・支援を行います。

<開設時間>月～金曜日：午前9時～午後7時

土曜日：午前9時～午後5時

(*日曜日、休日、年末年始を除く)

☆緊急の場合は、時間外や休業日も電話で対応しています。

◆中野区 認知症支援事業 認知症についての相談

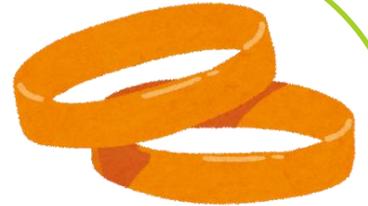
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401500/d020553.html>



認知症講座

～認知症サポーターになって、家族のケアに備えよう～

- 日時** 9月13日(日) 14:00～15:30
- 会場** 中野区立江古田図書館 2階 会議室
- 講師** 西本 裕子(看護師) 野崎 博人(介護支援専門員)
- 対象** 高校生以上
- 定員** 20名 事前申込制
- 無料**



(8月22日(土) 9:00より、江古田図書館カウンター・電話にて受付開始)

定員になり次第、締め切ります。

お問合せ 江古田図書館 03-3319-9301

共催 中野区江古田地域包括支援センター 中野区立江古田図書館



講座終了後、「認知症サポーター」の証、
「オレンジリング」がもらえます。

編集後記

「江古田を元気に！」を合言葉に医療・健康情報の収集に取り組んでいます。

今回のテーマ「認知症」を正しく理解することが、住みやすい地域づくりに繋がれば幸いです。

今回は「東洋医学」を予定しています。ご期待ください。