

第39回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

認知症

～ 支え合う社会 ～



「認知症」という言葉が、

それまで使われていた「痴呆」という言葉に代わり

使われるようになったのは、2004年のこと。

私たちの社会にしっかりと定着している言葉だと感じます。

しかし、「認知症」について‘どれだけ知っているか？’

と問われたら・・・

今一度「認知症」について理解を深め、

支えあえる社会にするためにできることを考えてみませんか？

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：2017年10月28日(土)～2017年12月21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](tel:03-3319-9301)





Q. 「認知症」とは？

A. 「認知症」とは症状（状態）のこと。

「認知症」は病気の名前ではなく、一般的に「脳の認知機能が損なわれた状態」のことをいいます。

「認知症」の原因となる病気に、「アルツハイマー病」「脳出血」「脳梗塞」「レビー小体病」などがあります。

Q. 「認知症」には種類があるの？

A. 代表的な認知症の種類は4つ、

「アルツハイマー型認知症」が約5割を占めます。

◎アルツハイマー型認知症

脳が萎縮してしまうアルツハイマー病を原因として起こる。年を取ると誰もが発症する可能性がある。

◎脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞などを原因として起こる。記憶障害などの認知症が現れる。

◎レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が、脳の神経細胞を破壊してしまう病気が原因として起こる。多くの人に「幻視」が現れる。

◎前頭側頭型認知症

脳の前頭葉、側頭葉の神経が萎縮する前頭側頭型変性症、前頭葉、側頭葉に異常構造物が出現するピック病を原因として起こる。65歳未満の若年層に多くみられる。

☆若年性認知症

64歳以下で発症した場合の総称。進行が速いことが多い。



Q. 「認知症」の早期発見のためのポイントは？

A. ・同じ質問や仕草を繰り返す ・服装がちぐはぐ
・怒りっぽくなる ・出不精になる など

認知症の進行が進むほど、本人は自分の症状を認識できなくなります。早期発見のためにも、日頃からのコミュニケーションが大切です。



Q. 今すぐできる「認知症」対策を知りたい！

A. ・適切な睡眠の質と量 ・楽しくできる軽運動

・バランスのよい食事と、しっかり噛むこと など

認知症には、さまざまな発症リスクがあります。研究が進む中で認知症が発症する可能性が高いと考えられているリスクは、糖尿病、高血圧、頭部外傷、脳梗塞、脂質異常症、うつ病、アルコール、喫煙です。

将来の認知症を予防するために、生活習慣を見直し、生活改善をしっかりとすることがとても重要です。



Q. 認知症の人が暮らしやすい社会をつくるには？

2015年1月に厚生労働省が発表した日本における認知症患者数の推計値は、2025年には700万人を突破すると見られており、これから約10年で65歳以上の5人に1人が認知症となる時代が来るといわれています。私たちの誰もが認知症に、またその介護をする側になる日も遠くないかもしれません。家族だけで介護を続けていくには限度があり、共倒れの危険性も近年は注視されています。認知症の人、その家族のため大きな支えとなるのは地域・社会です。

現在は「国」「東京都」「市区町村」に相談できる窓口があります。また、認知症の人が気軽に出かけられ、息抜きを出来る場所「認知症カフェ」も増えてきています。認知症を隠さずにオープンにしていける空気が広まってきています。

☆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。

参考文献：「すべてがわかる認知症2017」 朝日新聞出版

：「認知症 いま本当に知りたいこと101」 阿部 和穂／著 武蔵野大学出版会

：「認知症 気づける わかる ケアできるQ&A50」 久米 明人・山村 恵子／著 じほう

おすすめ展示資料



『認知症の人がスッと落ち着く言葉かけ』

右馬埜 節子／著
講談社

「認知症の方とどのように接したらいいかわからない」、「どのような言葉を掛けたらいいのだろう」家庭で、介護施設の現場で、または街中で、困った経験はありませんか？

本書には、たくさんの実例を添えて、上手な対話をするヒントがイラストでわかりやすく紹介されています。認知症の方々と接する全ての方におすすめしたい一冊です。



369.2 ウ



『認知症になっても人生は終わらない』

認知症の私たち／著
harunosora

認知症の方々が、実名で顔を出し、本音を語っています。「絶望なんてしてられない。人生は終わらない」「尊厳を失わず、社会と仲間と繋がって生きること」絶望の中に光を見出し、強くなった方々の言葉が輝きを放っています。認知症に罹り、希望が見えない方に対するエールであると同時に現代社会で生きていくための知恵と希望の書です。



493.7 二



『認知症とともに生きる私』

クリスティーン・ブライデン／著
馬籠 久美子／訳 大月書店

著者は1995年、46歳のときに認知症を発症しました。それ以来、20年以上にわたって当事者として発言し続けることで、認知症への偏見を打ち破り、世界の医療ケアは大きく改革されていきました。日本にも何度も訪れている著者が、世界中の人々に向けてこう語ります。「私たちは、“なにもわからなくなった人”ではありません」



493.7 フ



展示図書リスト



認知症を知る

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
認知症いま本当に知りたいこと101	阿部 和穂	武蔵野大学出版会	2017	493.7
認知症とともに生きる私	クリスティーン・ フライデン	大月書店	2017	493.7
丹野智文笑顔で生きる	丹野 智文	文藝春秋	2017	916
認知症になっても人生は終わらない	認知症の私たち	harunosora	2017	493.7

認知症と歩む社会づくり

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
魅力あふれる認知症カフェの 始め方・続け方	浅岡 雅子	翔泳社	2015	493.7
社会とともに歩む認知症の本	宮澤 由美	新日本出版社	2015	493.7

認知症ケア・介護

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
認知症の人がスッと落ち着く言葉かけ	右馬埜 節子	講談社	2016	369.2
わかりやすい家族への信託	酒井 俊行	すばる舎	2017	324.8
親の認知症に気づいたら読む本	杉山 孝博	主婦の友社	2015	493.7
認知症のある人って、なぜ、 よく怒られるんだろう？	北川 なつ	実業之日本社	2016	369.2
レビー小体型認知症の介護が わかるガイドブック	小阪 憲司 羽田野 政治	メディカ出版	2010	493.7

認知症予防

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
認知症&もの忘れはこれで9割防げる！	浦上 克哉	三笠書房	2017	493.7
最新ワザ！100歳まで ボケない手指体操	白澤 卓二	主婦と生活社	2016	493.7
認知症予防におすすめ図書館利用術	結城 俊也	日外アソシエーツ	2017	015
定年認知症にならない 脳が冴える新17の習慣	築山 節	集英社	2017	498.3

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 2017/10/28

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、脳年齢、 脳血管障害、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探す（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用検索機（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できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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

◎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できます。

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できます。



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』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。



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>

「こころの病気を調べる」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/stf/seisakunitsuite/bunya/0000076236.html>

◎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

認知症支援事業

【地域支えあい推進室】地域包括ケア推進分野 電話 3228-5609

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/172050/d020553.html>



「個性ある図書館」展示連動講座

認知症サポーター 養成講座

認知症について理解を深め、
地域で支えよう

日時 11月19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(主任介護支援専門員)

対象 高校生以上

定員 20名 事前申込制

参加無料



(江古田図書館カウンターにて受付中。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

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、
役立つ情報を発信して参ります。

今回は「血液・血流」をテーマとした「個性ある図書館」展示
を行いますので、お楽しみに！