

市民図書館で
借りることができます

「認知症とともに生きる」ブックリスト

認知症の当事者が書いた本を読んでみませんか

認知症のわたしから、10代のあなたへ

さとうみき／著 岩波書店 493サ

さとうさんは43歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、家に閉じこもっていた。現在はデイサービスで当事者スタッフとして勤務しながら、認知症サポーター養成講座の講師やモデルの活動にも積極的に取り組んでいる。



丹野智文笑顔で生きる 認知症とともに

丹野智文／著 文藝春秋 916タ

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野さん。怒り、落胆、後悔、不安、さまざまな感情にのまれそうだった。当事者が交流する場に参加し、同じ悩みを抱えていても、元気に明るく生きることができると実感した。



認知症になってもだいじょうぶ！ そんな社会を創っていこうよ

藤田和子／著 メディア・ケアプラス 493.7フ

認知症の義母の介護を経験してきた看護師の藤田さんは、45歳でアルツハイマー病と診断された。認知症の人も誰もが生きやすい社会をめざして活動しながら、フェイスブックで発信し続けたさまざまな思いをまとめた1冊。



市民図書館には、ほかにも認知症当事者が書いた本や認知症への理解を深める本があります。どうぞご利用ください。

本についての問合せ：宗像市民図書館 TEL 0940-37-1321

自分のこと、家族のこと、友人のこと 相談したい時は

宗像市には、認知症本人が、地域で希望を語れる場があります。

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

「認知症になっても、仲間とともに地域で笑い合い、語り合いながら過ごす。参加者同士が、お互いにできる事、できない事を補いながら、自分らしく暮らしていく。」

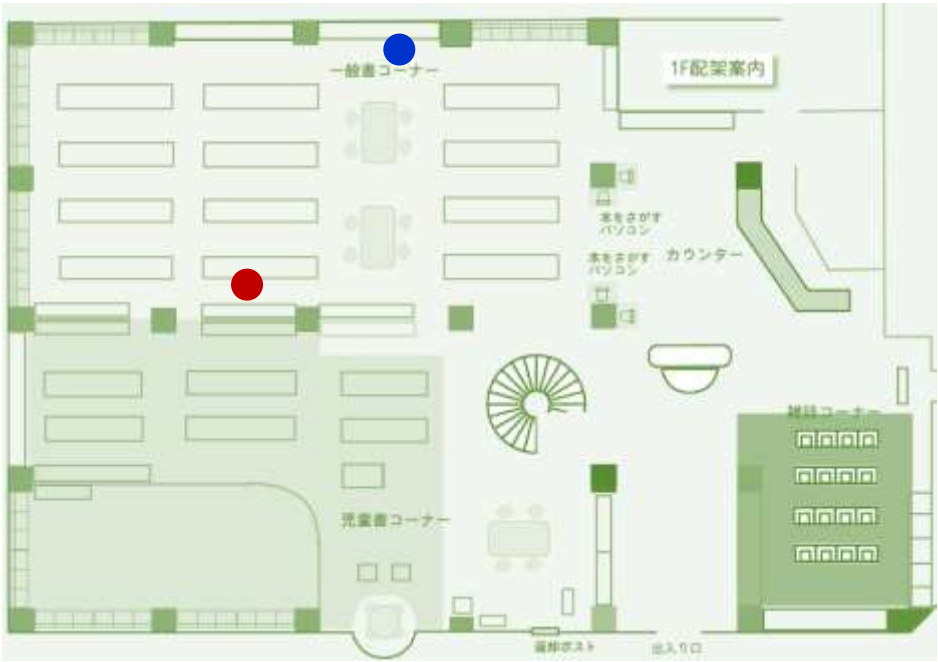
認知症のこと、語り合いませんか。
本人ミーティングやオレンジカフェ（認知症カフェ）の紹介



問合せ：宗像市高齢者支援課 TEL 0940-36-1285

認知症への理解を深める本			
アルツハイマー病になった母がみた世界	齋藤正彦／著	岩波書店	493.7 サ
認知症の専門医である息子が、アルツハイマー病と診断された母のおよそ 20 年間の日記から、認知機能の低下を当事者がどのように感じ、対応するのか読み解いていく。			
認知症といわれたら	繁田雅弘／監修	講談社	493.7 ニ
認知症の進み方、これまでの暮らしの続け方、困りごとへの対処法など、当事者とその家族に役立つ情報をイラストや図を使って解説。			
今日のわたしは、だれ？	ウェンディ・ミッチェル／著	筑摩書房	493.7 ミ
58 歳で若年性アルツハイマーの診断を受けた著者が、当事者が見る認知症の世界を描き出す。「認知症は患っているのではなく抱えて生きるもの」と前向きにとらえ、明るく生きる手記。			
誤作動する脳	樋口直美／著	医学書院	916 ヒ
脳機能の障がいは、見えない障がい。なかなか想像できない異質な現象や感覚、それに伴う苦しさや恐怖を、私たち読者が追体験できるようなリアリティのある 1 冊。			
東大教授、若年性アルツハイマーになる	若井克子／著	講談社	916 ワ
東大教授であり脳外科医でもあった夫に、50 代で若年性アルツハイマーの疑いが浮上。沖縄への移住や各地での講演など、最期まで歩みを共にした妻が記した人生という旅の記録。			

【ユリックス図書館 1 階フロア図】



- には
医学的な認知症の本
- には
認知症などの手記 があります



「認知症とともに生きる」ブックリスト

「できる」と「できない」の間の人 脳は時間をさかのぼる

樋口直美／著 晶文社 916ヒ

だれにでも、できていたことができなくなることがある。
50 歳でレビー小体型認知症と診断された樋口さんが、暮らしの中で困ったことや考えることを、軽やかな視点で綴るエッセイ。
樋口さんが語る日々の工夫は、共感できるアイデアに満ちている。



記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たちのこと

下坂厚、下坂佳子／著 双葉社 916シ

46 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された厚さん。
どんなことに絶望し、救われたのか、自分の体験を語る 1 冊。
妻の佳子さんとともに、自分らしく社会と関わり続けている。
当事者として、認知症の啓もう活動に積極的に取り組んでいる。



認知症でも心は豊かに生きている

長谷川和夫／著 中央法規出版 493.7 ハ

認知症専門医である長谷川さんは、2017 年に自身が認知症であることを公表。認知症は特別な病気ではなく、自分らしい生き方を続けることができると、専門家と当事者の立場から伝える。
認知症ケアのさまざまな具体例を掲載。



本人と支援者が教える！認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法

かもしたまこと、来島みのり／著 翔泳社 493.7 カ

認知症当事者のかもしたさんが、実際に外出時や職場での工夫について、支援者の来島さんが、支援のしかたや制度について解説。大きな文字とゆとりのあるデザインで読みやすい。

