

認知症の予防

運動や口腔機能の向上、趣味活動など日常生活での取り組みが、大切になります。無理なく長く続けられる予防法を選びましょう。



『毎日続けて筋力アップ簡単なす体操
自宅でもできる！機能向上につながる！』
川村明・安村誠司・池村公伯/監修
世界文化ワNDERグループ 2026 年
ISBN 978-4-418-26207-6

介護予防や介護度の進行予防には、運動習慣の継続が重要です。専門家監修のもと、高齢者が楽しく自宅で続けられる体操を紹介しています。椅子に座ったままできるので、足腰に自信がなくても大丈夫！



『目で見えてわかる認知症の予防
ライフスタイル改善でリスクを減らそう！』
秋下雅弘/監修
成美堂出版 2023 年
ISBN 978-4-415-33229-1

認知症につながるとされる糖尿病や高血圧といった病の改善法から、認知症予防のための食生活の見直し方や運動法を紹介。自分の健康状態に合わせて、できることが見つかる 1 冊です。



『口トレ・脚トレで“若返り”！
老化のもと「フレイル」を防ぐ』
飯島勝矢/監修
NHK 出版 2022 年
ISBN 978-4-14-794193-8

フレイルとは、老化が加速して心身の衰えが進んだ状態。そのままにしておくと転倒や寝たきり、認知症など様々なリスクにつながります。介護が必要になる前に、適切な予防と対策を取りましょう！

フレイルってご存じですか？

フレイルとは、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の段階です。フレイルを予防するためには、栄養バランスのとれた食事や継続的な運動、社会参加をすることが大切です。認知症においても予防となることが期待されています。

情報を集める

認知症は、自分や家族の人生に関わる問題です。手に入れた情報が本当に正しいかどうかを考えながら、正確で信頼できる情報を集めましょう。

お役立ちサイト

<認知症への取り組み> (狭山市)

認知症に関する講座や研修会のお知らせ、具体的な症状の解説が掲載されています。相談窓口や地域の取り組みなどの関連情報も確認できます。



<地域包括ケアシステム> (埼玉県)

埼玉県における認知症ケアに関する情報がまとめられています。「地域包括ケアシステム」について理解を深める漫画やアニメを見ることもできます。

<こころの情報サイト> (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター)

認知症の特徴・サインから治療法まで、わかりやすく知ることができます。



まずは、お住まいの町の「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談や介護予防などを包括的に行う窓口です。

狭山市内には 8 か所あり地域ごとに担当が

異なりますので、下記の窓口一覧よりお探し

のうえ、お困りごとがある時は、まずは相談してみましょう。



- ・狭山市入間川・入間川東地域包括支援センター
- ・狭山市富士見・中央地域包括支援センター
- ・狭山市入曽地域包括支援センター
- ・狭山市水野地域包括支援センター
- ・狭山市堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター
- ・狭山市柏原地域包括支援センター
- ・狭山市水富地域包括支援センター
- ・狭山市狭山台地域包括支援センター

認知症 ブックリスト

高齢化が進む日本では、認知症は誰にでも起こりうる身近な症状です。

このリーフレットでは、認知症についてわかりやすく書かれた本をジャンル別に紹介しています。

図書館には当事者はもちろん、ご家族のお困りごとに寄り添う本や資料、認知症疾患医療センター指定病院のチラシ類もあります。より詳しく知りたいときは、レファレンス(情報収集のお手伝い)をご利用できます。

編集・発行/狭山市立狭山台図書館

2026 年 8 月

認知症を知る

そもそも認知症って？まずは認知症について知ることから始めませんか？種類や症状など、わかりやすく書かれている本を集めました。



『10代から知っておきたい認知症の世界
共生社会を考えよう』
宮崎雄生/監修
旬報社 2025年
ISBN 978-4-8451-1970-7

早いうちから知っておきたい認知症の基礎知識が、
実例とともにまとめられています。
認知症にはどんな困りごとがあるのかを知ることで、
これから出会う場面の理解に役立ちます。



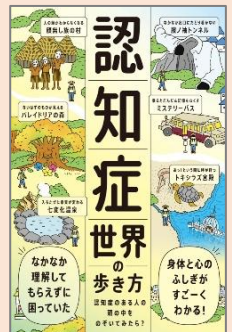
『図解でわかる認知症の知識と制度・サービス』
石原哲郎/編著
中央法規出版 2023年
ISBN 978-4-8058-8954-1

誰でもなりうる認知症の基礎知識や支援制度、サー
ビスなど認知症を網羅している入門書。
介護を支える医学情報や福祉情報も、具体的な例を
あげながら紹介しています。



『認知症の人の気持ちと行動がわかる本』
杉山孝博/監修
講談社 2025年
ISBN 978-4-06-539177-8

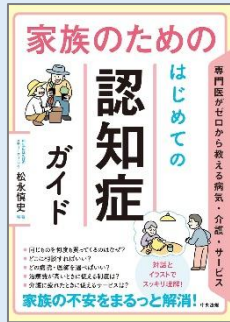
認知症はどういった症状なのか、本人はどのように感
じているのか、知識と情報を得るための1冊。
本人の気持ちや対応のヒント、公的な支援など介護を
ラクにするための情報も紹介しています。



『認知症世界の歩き方 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？』
寛裕介/著 認知症未来共創ハブ／ほか監修
ライツ社 2021年
ISBN 978-4-909044-32-7
認知症の方が日々経験する出来事を「旅のスケッチ」と
「旅行記」の形式にまとめ、誰でも身近に感じるストー
リーで紹介しています。
まるで「ご本人の頭の中を覗いているような感覚」で
認知症を楽しく学ぶことができます。

見守る家族

もし身近な家族が認知症になった時、驚きや混乱がある中で本人のサポート
や手続きをする必要があります。困った時の助けになる本を紹介します。



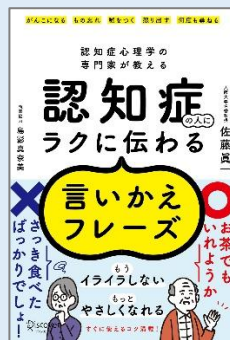
『家族のための初めての認知症ガイド
専門医がゼロから教える病気・介護・サービス』
松永慎史/編著
中央法規出版 2023年
ISBN 978-4-8058-8878-0

「家族が認知症かも？」という不安に寄り添う入門書
です。認知症専門医の著者が、初期症状の見極めから
介護保険の使い方まで、家族が直面する悩みをフルカ
ラーのイラストと対話形式でやさしく解説しています。



『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れ
るサービス 家族と笑顔でいるために知ってお
きたい大切なこと』
内門大丈/監修
ナツメ社 2024年
ISBN 978-4-8163-7491-3

介護をする上での知っておきたい制度や上手な向き
合い方について紹介しています。何度も電話をかけて
くる、怒りっぽくなった……といったケースごとの困
り事に対する解決のヒントも多数掲載。



『認知症の人にラクに伝わる言いかえフレーズ
認知症心理学の専門家が教える』
佐藤真一/著 島影真奈美/執筆協力
ディスカヴァー・トゥエンティワン 2023年
ISBN 978-4-7993-3002-9

不可解な言動でも、本人には理由があると理解するこ
とが対応のヒントになります。本人と介護者がお互い
によい気分で暮らすためのアドバイスとして、具体的
な言いかえのフレーズを紹介しています。



『家族で「軽度の認知症」の進行を少しでも遅らせ
る本 正しい知識と向き合い方』
内門大丈/監修
大和出版 2022年
ISBN 978-4-8047-6388-0

よい接し方が本人を幸福にし、認知症の進行を緩やか
にします。科学的根拠があり、進行抑制効果が認めら
れる関わりポイントを紹介。楽しく、快適に過ごせる積
極的な関わりで、認知機能をキープする方法を解説し
ます。

認知症とともに生きる

認知症と診断された当事者による手記。診断されてからの心の動きや日常生
活の変化、家族や周囲の人のサポートなどが詳細に記されています。



『ボクはやっと認知症のことがわかった
自らも認知症になった専門医が、
日本人に伝えたい遺言』
長谷川和夫・猪熊律子/著
KADOKAWA 2019年
ISBN 978-4-04-604499-0

「長谷川式スケール」を開発し、半世紀に渡り認知症の
臨床や研究に取り組んできた精神科医が、認知症の当
事者となり、何を思い、感じているかを伝えます。



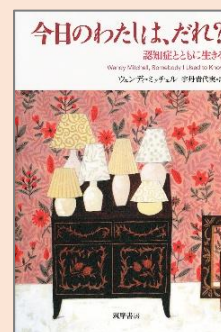
『丹野智文笑顔で生きる
認知症とともに』
丹野智文/著 奥野修司/文・構成
文藝春秋 2017年
ISBN 978-4-16-390681-2

39歳にして若年性認知症を患った筆者・丹野智文さ
ん。認知症と共に生活し、仕事・仲間を通して、笑顔で
生きていくまでの過程が綴られています。



『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 2022年
ISBN 978-4-00-027248-3

43歳で若年性認知症となった著者が、絶望から「ひ
とりで抱え込まない」大切さを知り、今の自分を受け
入れるまでを綴っています。困難に向き合い、自分ら
しく生きる勇気をくれる1冊です。



『今日のわたしは、だれ？
認知症とともに生きる』
ウェンディ・ミッチェル/著 宇丹貴代実/訳
筑摩書房 2020年
ISBN 978-4-480-86090-3

58歳で若年性アルツハイマーの診断を受けた著者。
自分がどんな風を感じ、どんな問題を抱えているかを
理解してもらいたいと、認知症とともに自分らしく生
きるリアルな日常を描いた手記です。