



# 佐渡市 図書館×高齢福祉課 認知症フェア おすすめ図書リスト

～2025年認知症フェアより～

【絵本部門】		
本のタイトル など	読者のおすすめ度	コメント（原文のまま）
 <p>「忘れても好きだよ おばあちゃん！」 作：ダグマー・H・ミュラー 絵：フェレーナ・バリハウス 訳：ささきたづこ 出版社：あかね書房 ISBN：9784251009494</p>	★★★★★	認知症は病気だから、隠す必要はなく、まわりの人たちが理解して、その人に優しく接することが大切です。おじいちゃんやおばあちゃんが忘れっぽいことを叱ったりせず、何度でも言ってあげたり、話題を変えてあげるなどして、ゆっくり優しく話してあげるとよいことが、この本から学べます。認知症のおばあちゃんとも仲良しになれる、すてきな本です。
 <p>「おばあちゃんのせなか」 作：砂田弘 絵：藤田ひおこ 出版社：金の星社 ISBN：9784323020051</p>	★★★★★	おばあちゃんの わらったかおが よかった。☆♡☺
 <p>「わたしのおばあちゃん」 文：ヴェロニク・ヴァン・デン・アペール 絵：クロード・K・デュボア / 訳：野坂悦子 出版社：くもん出版 ISBN：9784774311548</p>	★★★★★	学校の読み聞かせ（6年生）で読みました。今月は敬老の日もあるので、『おじいちゃん おばあちゃん』をテーマに選んだ一冊です。家庭におじいちゃん・おばあちゃんの子供も多い地域でもあるのか、6年生でも真剣に最後まで聴いてくれました。パステル画の温かい絵や、マリーの語り口調が、すんなり心に届いたようです。認知症を知るきっかけにもなったようです。「家のじいちゃんにも、やさしくしたいと思った」との男子。
 <p>「あおいアヒル」 作：リリア / 訳：前田まゆみ 出版社：主婦の友社 ISBN：9784074397761</p>	★★★☆☆	最初は認知症の本のようにみえませんが、読んだときには、これまでの生活がさらに、楽しくなってしまうような、短いお話の本ですが、少し心の温まる絵本でした。皆さんにも読んでもらってほしいと思います。
 <p>「だいすきだよ、オルヤンおじいちゃん」 作：カミラ・ボレイストレム 訳：石井登志子 / 絵：千葉史子 出版社：徳間書店 ISBN：9784198630096</p>	★★★★★	認知症というものだから、バツと人が変わったようになってたりするのか、と最初思ったけど、思ったより平和で、とても読みやすかったです。でも平和で楽しそうな雰囲気だからこそ、最後の結末はショックが大きかったです。認知症を改めて学ぶ良い機会になりました。おすすめなので、ほかの人にもぜひ読んでみてほしいです。
【認知症の方への接し方】		
 <p>「歳をとった親とうまく話せる言いかえノート イライラが思いやりに変わる80のレッスン」 著者：萩原 礼紀 出版社：ダイヤモンド社 ISBN：9784478118962</p>	★★★★☆	認知症になった89歳の母と、あとどれくらいの時間を共にできるのか…後悔しないよう感謝の言葉「ありがとう」を沢山伝えたいと思った。
 <p>「認知症の人の心に届く、声のかけ方・接し方 「どうしよう!」「困った!」場面で役に立つ」 著者：高口光子 出版社：中央法規出版 ISBN:9784805888803</p>	★★★☆☆	認知症の人のいろんな行動、きいてはいたけど、私は怖いな一と思ってしまった。この間、知らない人に車に急に乗ってこられて、怖い思いをして、後で認知症の人なんだと聞き、勉強のために読んでみました。あわてない・おどろかせない・おちついて 私!と、自分に声をかけます。場数をふまないと、むずかしい!!

	「認知症の親へのイラッとする気持ちがスーッと消える本」	★★★★★	73歳なので介護される方ですが、認知症の知識が得られて良かったです。認知症の方に対する接し方が理解できました
	著者：榎本睦郎		
	出版社：永岡書店	★★★★☆	場面に応じての接し方のGoodとNGが分かりやすかったです。おわりにあった 物事をポジティブに考えた方が良い方向へ向かうという言葉が印象的でした。なかなかむずかしいですが、楽しみを見つけ出せるような介護を心がけたいと思いました。
	ISBN：9784522437445		

【本人の視点で書かれた本】

	「ボケ、のち晴れ 認知症の人とうまいこと生きるコツ」	★★★★★	このタイトルの通り、気持ちを明るくしてくれる本です。具体的になる、参考になることが沢山ありすぎて購入するしかありません。それぞれの人から教えられるメッセージが詰まっています。この本を読むと、色々な人の人生から素直に教わりたいと思わせてくれ、これから色々な場面に助けてくれる事例が沢山です。「晴れ」の気持ちになる方法を、実際に出逢った出来事や言葉で優しく教えてくれる本です。
	著者：川畑智		
	監修：内野勝行 マンガ：中川いさみ	★★★★★	認知症を深刻に受け止めすぎず、笑うことを大切に、お互いの「晴れ」をつくる。心に残りました。
	ISBN：9784776213284		
	「東大教授、若年性アルツハイマーになる」	★★★★★	読み続けていくうちに、ハッと我に返る文章がありました。若年性アルツハイマーになられた医師が「結婚相手の条件は健康な人」とある。心身ともに健康であることが大切とあらためて考えさせられる一冊でした。最後「生きることは死することであり、死することは生きることである」の文を何度も夢中で読み返しました。
	著者：若井 克子		
	出版社：講談社		
	ISBN：9784065266687		

【施設・家族介護関係】

	「施設長たいへんです、すぐ来て下さい！」	★★★★☆	ユーモラスな表現で、読んでいて思わず笑みがこぼれます。それでも現場は大変だと伝わってきました。各症状の解説は具体例と共にあるのでわかりやすいです。
	著者：柴谷匡哉		
	出版社：飛鳥新社		
	ISBN：9784864109222		
	「健達ねっとで1億回読まれている 認知症がわかるコラム」	★★★★☆	認知症の基本が知れる本。一般の方向けのように思いました
	著者・編者：古和久朋		
	出版社：Gakken		
	ISBN：9784058021712		
	「父と娘ときどき母の認知症日記 気持ちを伝え合う 長谷川和夫最期の日々」	★★★★★	「今を生きる」今を大切に、人との付き合いを大切にしながら、楽しい気持ちで日々を過ごすことが大事。認知症に対する不安よりも、今を大切に生きていきたいと思います。
	著者：南高まり		
	出版社：中央法規出版		
	ISBN:9784824302625		
	「イラスト図解 いちばんわかりやすい介護術」	★★★★★	看取りの仕組みや、介護保険減額制度など、わかりやすかったです。図解ですごく見やすい。
	著者：三好春樹		
	出版社：永岡書店		
	ISBN：9784522437759		
	「ぼけますから、よろしくお願ひします。」	★★★★★	信友さん家の介護かも知れませんが、要介護者を家族に抱えた人が、心穏やかに過ごせるヒントがいっぱいでした。家族ができることは“その人を心から愛すること”に、そうだね～と同感！どんなにやっても100点はなく、日がたつと反省ばかり。“介護は、親が命がけでしてくれる最後の子育て”に、「あ～そうだったの」と、親に感謝の彼岸の日
	著者：信友直子		
	出版社：新潮社		
	ISBN：9784103529415		

【認知症予防】			
	<p>「認知症を予防する食事」</p> <p>著者：川口美喜子</p> <p>出版社：亜紀書房</p> <p>ISBN：9784750516400</p>	<p>★★★★☆</p>	<p>認知症を予防する食事イコールバランスのとれた食事！につける。毎日のこととなると、バランスのとれた食事はむずかしいが、少しのプラスでととのう部分もあるようで、季節の食材を使って楽しく食事をする！私の認知症予防食です。</p>
	<p>「こうして、人は老いていく 衰えていく体との上手なつきあい方」</p> <p>著者：上村理絵</p> <p>出版社：アスコム</p> <p>ISBN：9784776213031</p>	<p>★★★★☆</p>	<p>老化を防ぐためのヒントがたくさんかいてあった。この本を参考に親の介護をすすめていきたい。</p>
	<p>「認知症にならない、進ませない」</p> <p>監修：大友英一</p> <p>出版社：講談社</p> <p>ISBN：9784062594356</p>	<p>★★★★☆</p>	<p>誰でも予防策をとった方がよいそうです。認知症についてわかりやすく、見やすく書かれています。この一冊で、予防～治療～介護まで知ることができます。</p>
	<p>「老後と介護を劇的に変える食事術—食べてしゃべって、肺炎、虚弱フレイル、認知症を防ぐ」</p> <p>著者：川口美喜子</p> <p>出版社：晶文社</p> <p>ISBN：9784794969859</p>	<p>★★★★☆</p>	<p>自分らしく生き抜くために 生涯自分の口から食べて健康を維持したい。あいうべ体操など、機能低下の予防になる具体的なケアが参考になった。</p>
	<p>「シニアのみんなで大笑いできるジャンケンゲーム &amp; グーパー体操50」</p> <p>著者：斎藤道雄</p> <p>出版社：黎明書房</p> <p>ISBN：9784654077359</p>	<p>★★★★★</p>	<p>部署は違いますが、私も特養老人ホームで働いています。利用者の方と接することは少ないとはいえあるので、活用していきたいと思いました。</p>