

祝・徳島市立図書館移転オープン5周年！

徳島大学附属図書館×徳島市立図書館連携

図書館で健康いきいき講座 vol.2



知って
おきたい

認知症のこと

～予防と認知症の人を支えるために～

認知症とはどんな病気なのか？どうしたら予防できるのか？

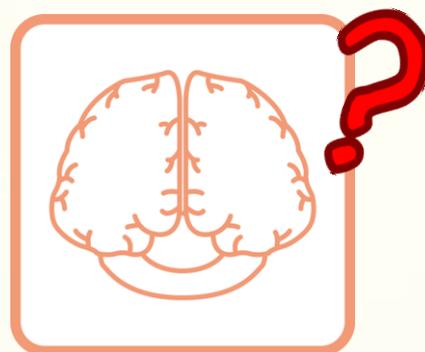
また、認知症の方への接し方、家族の支え方など…。

認知症についての基本的な知識や疑問について、徳島大学病院の
亀岡尚美先生を講師にお迎えし、教えていただきます！

講師：亀岡 尚美氏

平成14年 徳島大学医学部医学科卒業

平成22年より現在 徳島大学病院
精神科神経科 助教



～プログラム～

14:00 講座開始

15:00 休憩・質問用紙記入

15:10 質疑応答&フリートーク

16:00 終了

6/24(土)

14:00～16:00

徳島市立図書館

6階 会議室

認知症おすすめブックリスト

徳島市立図書館所蔵（2017年6月現在）

| | 書名 | 著者名 | 出版社 | 背ラベル | 出版年 |
|----|---|-------------------------------|---------------------|-------------|------|
| 1 | 70歳をすぎた親が元気なうちに読んでおく本 入院、死亡、認知症、相続の対応がすべてわかる | 永峰 英太郎 著 たけだ みりこ マンガ | アスペクト | 367.7 ナナ | 2014 |
| 2 | 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 | 369.2 ウマ | 2016 |
| 3 | 認知症ケアやさしい住まい・暮らしの工夫 イラスト家族も安心 | 大島 千帆 著 | 家の光協会 | 369.2 オオ | 2013 |
| 4 | 楽しくいきいき、認知症予防! 利用者像に合わせた認知機能低下予防プログラムの実際 | 高橋 龍太郎 監修 | インターメディア | 369.2 タノ | 2013 |
| 5 | 介護漂流 認知症事故と支えきれない家族 | 山口 道宏 編著 | 現代書館 | 369.2 ヤマ | 2016 |
| 6 | 「認知症」「寝たきり」になりたくなければ筋肉を鍛えなさい 1日5分で楽しくできるカンタン体操! | 田辺 解 著 久野 譜也 監修 | PHP研究所 | 493.1 タナ | 2015 |
| 7 | 認知症は早期発見で予防できる | 青柳 由則 著 | 文藝春秋 | 493.7 アオ | 2016 |
| 8 | ボケない暮らし30カ条 認知症専門医が教えるMCI(軽度認知障害)から引き返す有効手段 | 朝田 隆 著 | 法研 | 493.7 アサ | 2016 |
| 9 | アルツハイマー病を治せ! “認知症800万人”時代の処方箋 | NHKスペシャル取材班 著 | 主婦と生活社 | 493.7 アル | 2014 |
| 10 | ルポ希望の人びと ここまで来た認知症の当事者発信 | 生井 久美子 著 | 朝日新聞出版 | 493.7 イク | 2017 |
| 11 | 老いてさまよう 認知症の人はいま | 毎日新聞特別報道 グループ 編著 | 毎日新聞社 | 493.7 オイ | 2015 |
| 12 | 認知症にならない!「もの忘れ外来」徹底ガイド 相談して治す・予防する専門医療の活用法 | 奥村 歩 著 | 日本文芸社 | 493.7 オク | 2015 |
| 13 | 認知症の「家族」と暮らす技術(テク) | 奥村 歩 著 | 世界文化社 | 493.7 オク | 2015 |
| 14 | もの忘れは治る! 40代~60代の「問題ないもの忘れ」と「危ないもの忘れ」 | 奥村 歩 著 | さくら舎 | 493.7 オク | 2013 |
| 15 | 専門医が伝えたい認知症を生きるということ 「痴呆」から「認知症」へ | 柴山 漠人 著 | 幻冬舎メディア コンサルティング | 493.7 シハ | 2015 |
| 16 | ボケないのはどっち? | 白澤 卓二 著 | あさ出版 | 493.7 シラ | 2015 |
| 17 | 認知症の9大法則50症状と対応策 こんなとき、どうしたらよい? 不思議な言動が納得できる・対応できる | 杉山 孝博 著 | 法研 | 493.7 スキ | 2013 |
| 18 | 認知症これだけ知れば怖くない 専門医がQ&A形式で、やさしくお答えします! | 鈴木 ゆめ 著 | 有楽出版社 | 493.7 スス | 2013 |
| 19 | ぜんぶわかる認知症の事典 4大認知症をわかりやすくビジュアル解説 | 河野 和彦 監修 | 成美堂出版 | 493.7 セン | 2016 |
| 20 | 大丈夫何とかかなります 物忘れは改善できる カラダとアタマが冴える、健脳生活のコツ | 田澤 俊明 監修 成瀬 宇平 監修 | 主婦の友社 | 493.7 タイ | 2016 |
| 21 | アルツハイマー病は今すぐ予防しなさい 第一人者が教える脳の守り方 | 高島 明彦 著 | 産経新聞出版 | 493.7 タカ | 2013 |
| 22 | 認知症はこわくない 正しい知識と理解から生まれるケア | 高橋 幸男 編著 | NHK出版 | 493.7 タカ | 2014 |
| 23 | 旅のことば 認知症とともによりよく生きるためのヒント | 井庭 崇 編著 岡田 誠 編著 | 丸善出版 | 493.7 タヒ | 2015 |
| 24 | アルツハイマーはなぜアルツハイマーになったのか 病名になった人々の物語 | ダウエ ドライスマ 著 鈴木 晶 訳 | 講談社 | 493.7 トラ | 2014 |
| 25 | 認知症・行方不明者1万人の衝撃 失われた人生・家族の苦悩 | NHK「認知症 行方不明 者1万人」取材班 著 | 幻冬舎 | 493.7 ニン | 2015 |
| 26 | 認知症かな?と思ったらすぐ読む本 正しい軽度認知障害MCIの知識と対策 しっかりわかる新しい医療 | 朝田 隆 監修 | 技術評論社 | 493.7 ニン | 2017 |
| 27 | 認知症とともに 安心して暮らせる社会へ | 新潟日報報道部 編 | 新潟日報事業社 | 493.7 ニン | 2014 |
| 28 | 認知症とわたしたち | 朝日新聞取材班 著 | 朝日新聞出版 | 493.7 ニン | 2014 |
| 29 | 認知症の食事ケア ともに笑顔の毎日ごはん | 山口 晴保 監修 大越 郷子 料理制作 | 主婦と生活社 | 493.7 ニン | 2016 |
| 30 | 認知症の人の不可解な行動がわかる本 困った行動への対処法がわかる | 杉山 孝博 監修 | 講談社 | 493.7 ニン | 2014 |
| 31 | 認知症を進ませない生活と介護 本人と家族のための認知症対策完全ガイド | 今井 幸充 監修 | 法研 | 493.7 ニン | 2015 |

| | 書名 | 著者名 | 出版社 | 背ラベル | 出版年 |
|----|--|---------------------------|----------------|--------------|------|
| 32 | 認知症新時代 私らしく生きる | 毎日新聞生活報道部 著 | 毎日新聞出版 | 493.7 ニン | 2015 |
| 33 | 認知症明日へのヒント 800万人時代を共に生きる | 読売新聞「認知症」取材班 著 | 中央公論新社 | 493.7 ニン | 2014 |
| 34 | 解放老人 認知症の豊かな体験世界 | 野村 進 著 | 講談社 | 493.7 ノム | 2015 |
| 35 | 認知症予防トレーニング認トレ 一生ボケない!38の方法 | 広川 慶裕 著 | ずばる舎 | 493.7 ヒロ | 2014 |
| 36 | わたし「認知症」だと言われてしまいました | 藤本 直規 著 奥村 典子 著 | ワールド プランニング | 493.7 フシ | 2016 |
| 37 | まだ間に合う!今すぐ始める認知症予防 軽度認知障害(MCI)でくい止める本 | 朝田 隆 監修 | 講談社 | 493.7 マタ | 2014 |
| 38 | もの忘れ外来 認知症専門医が教える予防と対策のコツ ドクターシリーズ | 眞鍋 雄太 著 | 同文書院 | 493.7 マナ | 2014 |
| 39 | 社会とともに歩む認知症の本 | 宮澤 由美 著 | 新日本出版社 | 493.7 ミヤ | 2015 |
| 40 | 認知症介護が楽になる本 介護職と家族が見つけた関わり方のコツ | 三好 春樹 著 多賀 洋子 著 | 講談社 | 493.7 ミヨ | 2014 |
| 41 | 認知症ケアQ&A 在宅介護心援ブック | 三好 春樹 著 | 講談社 | 493.7 ミヨ | 2014 |
| 42 | もう限界!認知症の家族を介護するときに読む本 第3版 | 高室 成幸 監修 | 自由国民社 | 493.7 モウ | 2015 |
| 43 | 認知症カフェ読本 知りたいことがわかるQ&Aと実践事例 | 矢吹 知之 著 | 中央法規出版 | 493.7 ヤフ | 2016 |
| 44 | ボケてたまるか! 62歳記者認知症早期治療実体験ルポ | 山本 朋史 著 | 朝日新聞出版 | 493.7 ヤマ | 2014 |
| 45 | 認知症予防 読めば納得!脳を守るライフスタイルの秘訣 最新第2版 | 山口 晴保 著 | 協同医書出版社 | 493.7 ヤマ | 2014 |
| 46 | 認知症にならないための歩き方 歩くだけで健康寿命を延ばす! | 椎名 一博 著 大淵 修一 監修 | 幻冬舎 | 498.3 シイ | 2016 |
| 47 | 「食事」でボケずに長生きする! 認知症を予防する「脳いきいき」レシピ | 村上 祥子 著 | 双葉社 | 596 ムラ | 2015 |
| 48 | 娘になった妻、のぶ代へ 大山のぶ代「認知症」介護日記 | 砂川 啓介 著 | 双葉社 | 772.1 オオ | 2015 |
| 49 | 若年性アルツハイマーの母と生きる | 岩佐 まり 著 | KADOKAWA | 916 イワ | 2015 |
| 50 | 無為の人 自然死という介護のあり方 | 里村 良一 著 | 文藝春秋 企画出版部 | 916 サト | 2016 |
| 51 | 認知症の私からあなたへ 20のメッセージ | 佐藤 雅彦 著 | 大月書店 | 916 サト | 2016 |
| 52 | 認知症になった私が伝えたいこと | 佐藤 雅彦 著 | 大月書店 | 916 サト | 2014 |
| 53 | ボケたっていいじゃない | 関口 祐加 著 | 飛鳥新社 | 916 セキ | 2013 |
| 54 | 認知症をつくっているのは誰なのか 「よりあい」に学ぶ認知症を病気にしない暮らし | 村瀬 孝生 著 東田 勉 著 | SBクリエイティブ | S369.2 ムラ | 2016 |
| 55 | 認知症を知る 講談社現代新書 | 飯島 裕一 著 | 講談社 | S493.7 イイ | 2014 |
| 56 | アルツハイマー病とは何か | 岡本 卓 著 | KADOKAWA | S493.7 オカ | 2014 |
| 57 | その症状、本当に認知症ですか | 神谷 達司 著 | 扶桑社 | S493.7 カミ | 2016 |
| 58 | 認知症介護で倒れないための55の心得 医者には知らない! | 工藤 広伸 著 | 廣済堂出版 | S493.7 クト | 2016 |
| 59 | 認知症介護を後悔しないための54の心得 医者には書けない! | 工藤 広伸 著 | 廣済堂出版 | S493.7 クト | 2015 |
| 60 | アルツハイマー病は治せる、予防できる | 西道 隆臣 著 | 集英社 | S493.7 サイ | 2016 |
| 61 | 淋しい人はボケる 認知症になる心理と習慣 | 高島 明彦 著 | 幻冬舎 | S493.7 タカ | 2014 |
| 62 | 認知症の「真実」 講談社現代新書 | 東田 勉 著 | 講談社 | S493.7 ヒカ | 2014 |

徳島大学コーナーのご案内



徳島大学附属図書館と徳島市立図書館は、図書館による地域貢献を果たすとともに、利用者の利便性や図書館サービスを向上させ、図書館の利用を促進し価値を高めることを目的として、それぞれの特性を活かした幅広い連携協力を推進しています。

その取り組みの一つとして、徳島大学附属図書館の協力を得て、徳島市立図書館6階一般室に徳島大学コーナーを設置し、テーマに沿った企画展示を行っています。今回のテーマは「認知症」です。あわせて、「徳島読書人が選ぶ31冊の本」の展示も行っています。

『請求記号』について

請求記号とは、本の背ラベルに表示された記号のことです。背ラベルには、分類記号と、著者記号(またはタイトル)カナ2文字を合わせたものを表記しています。図書館の本は、この記号の順に並べられています。数字の前のアルファベットは別置記号です。

現在、徳大コーナーで展示している本の背ラベルには青いシールを貼っています。



『分類記号』について

分類記号とは、資料を書かれている内容によってグループ分けしたもので、NDC(日本十進分類法)によって決まります。同じような内容の資料を集めるなど、類似した内容や関係のある資料を近く場所に置くことができるようになります。

十進分類表

| | | | |
|----|-------|----|-------|
| 0類 | 総記 | 5類 | 技術・工学 |
| 1類 | 哲学・宗教 | 6類 | 産業 |
| 2類 | 歴史・地理 | 7類 | 芸術 |
| 3類 | 社会科学 | 8類 | 言語 |
| 4類 | 自然科学 | 9類 | 文学 |

『別置記号』について

別置記号とは、図書館独自の基準で、分類記号では表現することのできない形態を記号化したものです。

認知症について書かれている本のご案内

こちらの請求記号を目印に「認知症」について書かれた本を探してぜひ、ご一読ください。多角的な観点から書かれた本をお読みになると何か解決の糸口が見つけれられるかもしれません。わからない場合はご遠慮なく図書館スタッフへお問い合わせください。



- B…文庫本 ※BFは小説の文庫本です。
- T…郷土資料
- Y…YAコーナーの本 YAとは「ヤグ ア ル」の略です。
※YFは小説、YEは絵本です。
- W…ビジネスコーナーの本
- R…参考資料
※貸出はできない資料です。館内でご覧ください。
- S…新書
- 洋…洋書
※別置の他に日本の小説(913.6)にはFが
漫画にはMがつけられています。

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 367.7 | 老人問題 | 498.3 | 個人衛生 |
| 369.2 | 公的扶助 | 499 | 薬学・漢方 |
| 493 | 内科学 | 596 | 食品・料理 |
| 493.1 | 一般的疾患 | 772.1 | 俳優・伝記 |
| 493.7 | 神経科学 | 916 | 記録・手記 |