



# 認知症

## 理解と予防、支えるために



認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が萎縮したり一部に血流が行き届かず働きが悪くなり、日常生活や社会生活に支障をきたす状態を指します。認知症とはどのようなものか、図書館の資料やインターネット情報を紹介します。知識を身につけ、予防や早期発見・早期治療、また、改善（治る認知症もあります）に役立ててください。

なお、ここで紹介する資料や情報は、その内容をすすめたり保証するものではありません。また、掲載サイトは予告なく変更される場合があります。医療情報については、常に最新の情報にあたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

### 1. 関連キーワード

特定のテーマの情報を探すには、事前に調べたい事柄のキーワードを決めてから調査を始めると効率よく集めることができます。

「アルツハイマー」「若年」「もの忘れ」「徘徊」「脳トレ」「健脳」など

### 2. 認知症に関するweb情報

認知症に関する国や公共機関のweb情報を紹介します。

厚生労働省：認知症への取り組み

<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/>

認知症の症状、早期発見のアドバイス、接し方などや認知症関連政策が紹介されています。

日本認知症学会

<http://dementia.umin.jp/>

ご家族・介護職向け支援マニュアルの閲覧や都道府県別に認知症専門医を確認できます。

一般社団法人 日本認知症ケア学会

<http://www.chihoucare.org/>

認知症ケア専門士のいる施設・団体を地域・施設名・団体名から検索できます。

認知症フォーラム.Com 動画でわかりやすく認知症を知るサイト

<http://www.ninchisho-forum.com/>

認知症の介護・医療・暮らし等について動画やアニメで紹介。認知症の簡易チェックもできます。

公益財団法人 認知症予防財団

<http://www.mainichi.co.jp/ninchishou/index.html>

認知症Q&A、予防・介護・接し方の10ヶ条などが紹介されています。

千葉県：認知症対策

<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/index.html>

認知症の症状や原因、県内の相談窓口や認知症疾患医療センターが紹介されています。

ちば医療なび

<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

県内の病院・診療所・助産所・薬局などの医療機関の情報を提供しています。

### 3. 図書館で所蔵している関連資料

中央図書館が所蔵している資料の一例です。配架場所が分からない場合は職員にお尋ねください。

	書名	著者名	出版社	発行年	請求記号
気になる症状	「もの忘れ外来」100問100答	奥村歩／著	阪急コミュニケーションズ	2012	493.75/カ
	「うちの親、認知症かな？」と思ったら読む本	奥村歩／著	あさ出版	2011	493.75/カ
	自分の親が認知症？と思ったら・・・	長瀬教子／著	双葉社	2011	493.75/カ*
	親の認知症が心配になったら読む本	小川陽子／著	実務教育出版	2008	493.75/カ*
	家族の認知症に気づいて支える本	斎藤正彦／監修	小学館	2013	493.75/カ*
理解を深める	認知症疾患治療ガイドライン 2010	日本神経学会／監修	医学書院	2012	493.75/ニ/10
	「パーキンソン病」「レビー小体型認知症」がわかるQ&Aブック	小阪憲司／著 織茂智之／著	メディカ出版	2011	493.74/コサ
	ドキュメント若年認知症	藤本美郷／著	三省堂	2010	493.75/フ*
	認知症老人の異常行動が理解できる本	杉山弘道／著	風詠社	2013	493.75/ス*
	アルツハイマーガイドブック	ジュッテ・ロクヴィグ／著	オープンナレッジ	2007	493.75/ロク
支えるために	70歳すぎた親をささえる72の方法	太田差恵子／著	かんき出版	2012	369.26/材
	やさしい患者と家族のための認知症の生活ガイド	遠藤英俊／著	医薬ジャーナル社	2012	493.75/エン
	認知症の人のサポートブック	認知症フレンドシップクラブ／編	中央法規出版	2011	369.26/ニ
	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／著 羽田野政治／著	メディカ出版	2010	493.75/コサ
	認知症の人の食事支援BOOK	山田律子／著	中央法規出版	2012	493.75/ヤマ
	認知症ケアやさしい住まい・暮らしの工夫	大島千帆／著	家の光協会	2013	369.26/材
	図説認知症高齢者の心がわかる本	平澤秀人／著	講談社	2010	493.75/ヒラ
みんなの予防	100歳までボケない101方法 実践編	白澤卓二／著	文藝春秋	2012	498.39/シラ
	みんなのゆび編み	篠原くにこ／著	日本ヴォーグ	2006	594.3/シノ
	ボケ・認知症らくらく解決！100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	2010	493.75/ホケ
	脳トレ書道トレーニングブック	青山浩之／著	二玄社	2009	728/ワ
	認知症を防ぐスーパー健脳食	植木 彰／監修	講談社	2008	498.5/ニ
雑誌	日経ヘルス	日経B.P.社	健康に関する幅広いテーマにアプローチした雑誌。		
	健康365	エイチアンドアイ	毎日できる運動法や食品、生活習慣などを紹介。		
	NHKきょうの健康	NHK出版	病気の症状・治療・予防法などを専門医が詳しく解説。		
	壮快	マキノ出版	誰でも簡単に実行できる健康増進法を紹介。		



### 市原市以外の図書館や類縁機関の所蔵状況を調べるには

- ①千葉県内図書館横断検索……………千葉県内公共図書館の所蔵状況が検索できます。
- ②国立国会図書館サーチ……………国会図書館、全国都道府県立図書館、政令指定都市図書館の図書・論文などが検索できます。
- ③WebcatPlus(ウェブキャットプラス)……………国立情報学研究所による、本・作品・人物の検索サービス。全国の大学等での所蔵状況がわかります。



### 市原市に所蔵していないけれど…

【例】「最新の認知症治療に関する資料」を探しています！  
 という場合 千葉県立図書館横断検索で探してみると…

『認知症 アルツハイマー病の積極的治療戦略』  
 (高齢者のからだと病気シリーズ)  
 一宮 洋介／著 日本医学館 2013年3月

他2件見つかりました。

このようなときは、リクエストしてください。所蔵している図書館から借りて提供します。

## 4. データベースで関連記事を探す

新聞や雑誌の検索は時事問題を検索するのに有効です。

図書館内で利用できる商用データベースの閲覧にあたっては、リクエストにお申し出ください。

	データベース名	内容
新聞記事	朝日新聞社記事データベース 「聞蔵」Ⅱテキスト	1984年8月～今日の朝刊までの新聞記事の検索ができます。その他「AERA」創刊号～、「週刊朝日」のニュース記事も検索可能です。
	日本経済新聞社記事データベース 「日経テレコン21」	1975年からの日経4紙の新聞記事が検索できます。 ※一部記事は抄録のみです。



### こんな記事が見つかります！

【例】認知症に関する新聞記事などを探す

朝日新聞記事データベース「聞蔵Ⅱテキスト」で、“アルツハイマー” “家族” と “理解” をキーワードとして、3カ月以内の記事を検索してみると…

記事	(認知症とわたしたち) パパ・ママが認知症 になったら
記事出所	朝日新聞 朝刊
年月日	2013年7月13日
ページ	30

他4件の記事が見つかりました。

## 5. 知っておきたい暮らしの窓口

市原市保健福祉部高齢者支援課	0436-23-9814	高齢者の福祉・介護保険の窓口
包括支援センター トータス	0436-50-6262	南総・加茂地区
たつみ	0436-75-6633	市原・辰巳・市津・ちはら台地区
ごい	0436-25-5111	五井地区
ひまわり	0436-37-7222	国分寺台・三和地区
たいよう	0436-63-4016	姉崎・有秋地区
社会福祉法人市原市社会福祉協議会	0436-24-0011	在宅福祉サービスや福祉相談など
急病センター	0436-21-5771	夜間・休日の急病のとき
休日当番医テレホンガイド 夜間救急当番医テレホンガイド	0436-22-0101	夜間や休日のときに急病患者に対する 応急的な診療を行う病院案内
保健センター	0436-23-1187	検診や健康相談など
いちほら健康・医療相談が 1yl 24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料
公益社団法人認知症の人と家族の会 ちば認知症相談コールセンター	043-238-7731	月・火・木・土 10時～16時
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月～土 10時～15時
社会福祉法人 浴風会 介護支え合い相談窓口	0120-070-608	月～金 10時～15時

### <認知症サポーター養成講座と認知症についての相談会「<sup>ゆかり</sup>縁の会」>

「縁の会」は“千葉県認知症ケア専門士会”会員が認知症を正しく理解して頂く講座と認知症についての相談を受ける会です。詳しくは、市原市高齢者支援課にお問い合わせください。

## 6. 患者会・家族会など

公益社団法人認知症の人と家族の会 千葉県支部	043-204-8228	千葉社会福祉センター3階 月・火・木・土 13時～16時
市原市認知症介護の会 はなみずき	0436-24-5117	毎月 第一木曜日。 詳しくはお問合せください
レビー小体型認知症 家族を支える会 千葉支部	047-403-2400	舞浜倶楽部内 詳しくはお問い合わせください