

認知症の人や家族にやさしいまちづくり

小さな本棚

～家族へのメッセージ編～



認知症はだれもがなりうるものです。また、家族や身近な人が認知症になることなどを含めると多くの人にとって身近なものとなっています。こうした中、『認知症の人を単に支えられる側と考えるのではなく、認知症の人が認知症とともによりよく生きていくことができるよう、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会を実現していく取り組み』※が推進されています。

私たちは、作業療法を通して長年、認知症の人とご家族に向き合ってきました。さらに、ご家族とともにその人らしい暮らしについて共に考え、学ばせていただきました。

今回は、認知症の人やご家族への支援を経験してきた作業療法士、介護経験のあるご家族、介護中のご家族による推薦図書を紹介させていただきます。この本を手にとった皆様の心にあたたかい風が流れれば幸いに思います。

どうぞご活用ください。

公益社団法人 福岡県作業療法協会
会長 濱本孝弘



※引用「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」

福岡県作業療法協会では、令和5年度から認知症の人や家族にやさしいまちづくりを目指して、皆さんの人生をより豊かにする本との出会いのお手伝いできればと考え、「小さな本棚」を作成しています。

第一弾の「小さな本棚 本人からのメッセージ編」は多くの方に手に取ってもらい、「素敵な本との出会いができました」などの嬉しいコメントをいただいています。

さて、第二弾のテーマは「家族へのメッセージ」とし、認知症の方とともに暮らすご家族へメッセージが伝わる様々な本から10冊選書しました。今回から作業療法士だけではなく、実際に奮闘中のご家族の方、介護経験を活かしてサポートを務めている方にも選書・執筆いただいています。第一弾よりもさらにパワーアップした内容で、お一人お一人、その瞬間にあった本との出会いにつながる小さな本棚になったのではと考えています。

「小さな本棚」が、認知症にやさしいまちづくりへの一助となることを願っています。

公益社団法人 福岡県作業療法協会
保健福祉部 担当理事 都甲幹太



家族が認知症になった時の 接し方・介護・頼れるサービス

著者名：内門大丈 監修

出版社：ナツメ社

出版年：2024年



家族が認知症になったら。

家族と笑顔でいるために知っておきたい大切なことがイラストを交えて分かりやすく説明されている。

不安を感じた際に手元にあると役立つ1冊

※青字は本文引用となります

おやじはニーチェ 認知症の父と過ごした436日

著者名：高橋秀実

出版社：新潮社

出版年：2023年



ノンフィクション作家が父親と過ごした介護記録。親子の微笑ましいやりとりは自然と寛容な気持ちになれる。

多数の認知症、哲学書の文献をもとにした筆者の考察力は今までになかった哲学的観点で認知症理解が深まる。

遠距離介護の幸せなカタチ 一 要介護の母を持つ私が専門家と たどり着いたみんなが笑顔になる方法一

著者名：柴田理恵

出版社：祥伝社

出版年：2023年



身近な人に突然介護が必要になったら？
この本では女優の柴田理恵さんが、お母様
を遠距離介護した経験が書かれている。
柴田さんと専門家の対談もあり、介護に初
めて触れる人でも読みやすい一冊。

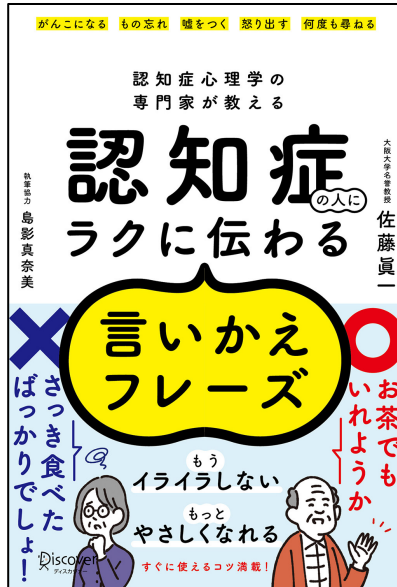
※青字は本文引用となります

認知症心理学の専門家が教える 認知症の人に楽に伝わる言い換えフレーズ

著者名：佐藤眞一

出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン

出版年：2023年



認知症は知性が減少して行く代わりに感性が敏感になる。一瞬で鬼のように怒ることもあるけれど、言い換え一つで一瞬でほどける場面もある。
関わり方の大切さがわかる一冊。

※青字は本文引用となります

認知症といわれたら 自分と家族が、いまできること

著者名：繁田雅弘

出版社：講談社

出版年：2022年



「ちゃんとしてよ!」、「また?」。家族は認知症の人に投げかけていないか。本書は、イラストを多用し親しみやすい構成。認知症の人と家族の立場にたち、問いかけ、時には諭してくれる。

48歳で認知症になった母

著者名：吉田美紀子 美齊津 康弘

出版社：KADOKAWA

出版年：2022年



「もしあなたが子どもの頃ヤングケアラーだったとしたら、今の暮らしはありますか？」

母の介護を運命だと嘆く少年と母の苦悩…11歳にしてヤングケアラーとなった著者の実体験。

男が介護する ～家族のケアの実態と支援の取り組み～

著者名：津止正敏

出版社：中央公論新社

出版年：2021年



主たる介護者の3分の1が男性で約130万人と推定。男性は「介護弱者」「介護困難者」に陥りやすい。男性介護者（ケアメン）の年齢構成は介護と仕事の両立を考える世代から、老・老介護世帯までと広い。この現状を介護に携わる人々に読んで知ってほしい。

安心な認知症

マンガとQ&Aで、本人も家族も幸せになれる

著者名：繁田雅弘（監修）

森下えみこ（マンガ・イラスト）

出版社：主婦と生活社

出版年：2021年



認知症になっても自分らしく暮らせるの？
その疑問に本人・家族目線で分かりやすく
答えてくれる各専門職のスペシャリスト達。
認知症と向き合うその時に備えておきたい
お守りのような一冊。

父と娘の認知症日記

著者名：長谷川和夫 南高まり

出版社：中央法規出版

出版年：2020年



日々の暮らしの中の父と娘の思いを綴ったエッセイは、介護とは何かを考えさせてくれる。

「楽しかったねー。今日は最高の日だったよ！」この言葉をこれからも何回も聞きたい。

百の家族の物語

発行：彩星の会

彩星の会設立20周年記念誌

入手方法：「<https://hoshinokai.org/>百の家族の物語」を参照



認知症本人と共に歩んだ家族の悩み、葛藤の日々。何があろうとも決して消えることのない大切な相手への深い愛と慈しみの思いに感動。

厳しい試練であっても、一人ひとりにとって最善の道があり、共に歩む仲間がいることを心に刻んだ一冊。

編集後記

小さな本棚の2冊目をみなさまにお届けできました。

1冊目では気づけなかった、当事者の目線と声を取り入れました。まさに、奮闘中の方、介護経験を活かしてサポートを務めている方にも選書・執筆いただきました。そのおかげで、掲載図書の幅が広がったと思います。編集委員一同、この経験を活かして3冊目の作成を目指します。

小さな本棚 家族へのメッセージ編

作成委員

高木邦男（北九州市立八幡病院）

谷川良博（令和健康科学大学）

都甲幹太（介護老人保健施設 あやめの里）

福満裕（日明病院）

協力者

沼田眞由美

脇坂淳一（男性介護者と支援者の全国ネットワーク）

野村尚子（NPO法人老いを支える北九州家族の会）

釘宮咲紀（日明病院）

長野久美子（介護老人保健施設 水光苑）

古川信之（千鳥橋病院）

松下絢香（戸畑リハビリテーション病院）

公益社団法人 福岡県作業療法協会

〒802-0044

福岡県北九州市小倉北区熊本1丁目9-1

ONE OFF第2ビル101号

電話：093-952-7587



福岡県作業療法協会HP

