

認知症の人や家族にやさしいまちづくり

小さな本棚

～暮らしのサポート編～



私たち福岡県作業療法協会は、公益社団法人として福岡県内外で認知症の諸課題に取り組んでいます。その中でも、認知症に関する書籍を紹介する企画を継続して4年が経過します。

この「小さな本棚」の活動では、第1弾が「本人からのメッセージ」、第2弾「家族からのメッセージ」、第3弾「子どもたちへのメッセージ」をテーマに合計30冊を推薦いたしました。

今年度は、「暮らしのサポート」をテーマに、認知症のご本人から見た見え方、感じ方の理解を深め、ご本人やご家族の暮らしに役立つヒントが書かれた書籍を選書いたしました。

また、認知症や生活習慣病の予防に期待される食材選びや調理の工夫、地域で暮らしていく成功談など、毎日の暮らしに役立つような書籍も紹介しています。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



本冊子は「暮らしのサポート編」として、作業療法士の視点から、認知症のある方の暮らしを支援する専門職としておすすめの書籍を選書し、紹介しています。

新オレンジプランでは、認知症の人に対するリハビリテーションについて、実際の生活場면을念頭に置き、残存する認知機能等の能力を的確に見極め、これを最大限に活かしながら、ADL（食事や排泄など）やIADL（掃除、趣味活動、社会参加等）といった日常生活を自立して継続できるよう支援することが示されています。

こうした考え方を踏まえ、本冊子で紹介する書籍等を通じて、認知症のある方や支援に関わる方々が、「できないこと」だけでなく「できること」に目を向け、その人らしい暮らしを支える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



80歳からでも間に合う 認知症がみるみる遠ざかる食べ方大全

古和久朋 著

出版社：文響社

出版年：2023年



最新の医学的知見に基づき、認知症予防に期待される栄養素や食材、食事スタイル等を紹介。生活習慣病予防にもつながる食習慣で未来が変わるヒントが詰まっている。

認知症の人の“困りごと”解決ブック

本人・家族・支援者の気持ちラクになる90のヒント

稲田秀樹 著

出版社：中央法規出版

出版年：2023年



一般的な対応に終わらず、本人の困りごとの理由を示したうえで複数のヒントを提案している。本人と試しながら一緒に考えることを紹介している。

マンガでわかる！認知症の人が見ている世界③

川畑智 著 遠藤英俊 監修

出版社：株式会社文響社

出版年：2023年



マンガでわかりやすい！ケアの例が多い！
認知症のことを知り、困りごとに先回りしたケアを勧めている。
本人の思いを大切に、日々の生活に向き合う暮らしを解説している。

認知症の私が、今を楽しく生きる理由

「生活の工夫」と家族・仲間の力

丹野智文 著

出版社：中央法規

出版年：2025年



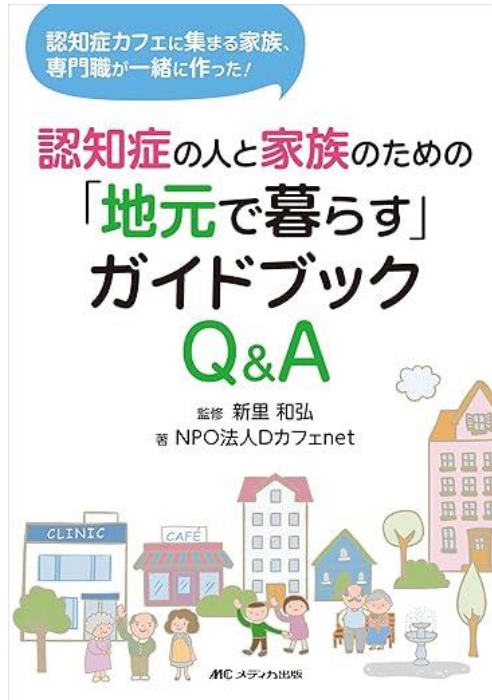
若年性認知症とともに前向きに生きる著者の実体験を通じ、日常の工夫や人とのつながりの大切さをやさしく伝えてくれる。

認知症の人と家族のための「地元で暮らす」ガイドブックQ&A

新里 和弘 監修 著 NPO法人Dカフェnet

出版社：株式会社 メディカ出版

出版年：2018年



認知症カフェに集まる家族や専門職が認知症の人と暮らすためのヒントを紹介している。当事者や家族の成功例や失敗例など多数紹介され、まさに...
「認知症介護に正解はないのだ」と思える。

暮らしのヒントを読むヒント

認知症になっても暮らしやすい生活環境を整えるには、専門的な知識が必要と思われるがちです。しかし、p4「認知症の人の困りごと解決ブック」を参照すると、そうでもないことがわかります。さらに、p5「認知症の人が見ている世界」は、認知症の人の側に立った環境を理解しやすく紹介しています。p5,6の書籍を読んだ後、p7の書籍に進むと、より理解が深まるでしょう。

最近、認知症予防に関する食生活がトピックスです。これはp3「認知症がみるみる遠ざかる食べ方」で紹介されています。食習慣に不安を抱いている方は、知識を深めて実践に移してください。

日々の暮らしに役立つヒントは、小さな本棚で紹介の5冊に詰まっています。

編集後記

認知症の生活支援や生活のつまずきは、暮らしに溶け込むがゆえに見えにくいものです。

また、できていることに目を向けることも、日々の関わりの中でつい見逃しがちです。

だからこそ、少し立ち止まり、本との出会いを通して一つひとつヒントを受け取りながら、その人らしい暮らしや支援かたちに、あらためて目を向ける時間が生まれればと願っています。

小さな本棚 暮らしのサポート編

作成委員

島ノ江秀幸（三萩野病院）

須崎優介（東筑病院）

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）

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

