

調べ方案内 認知症と ともに生きる



「コバトン」「さいたまっち」

人生 100 年時代の現代日本。2040 年には 584 万人（約 7 人に 1 人）が認知症になると言われています。この調べ方案内では、いつかに備えて、認知症の基礎知識から、利用できる制度、介護施設等の調べ方、相談窓口や役立つウェブサイトなど、認知症に関する情報を幅広くご紹介します。



埼玉県立図書館
ウェブサイト QR コード

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
久喜市下早見 85-5 Tel : 0480-21-2659

1 認知症とは？

①認知症を知る ②診療ガイドライン

コラム：若年性認知症とは？ 軽度認知障害（MCI）とは？

2 認知症予防のために

①認知症と図書館 ②身体を整える ③回想法

3 病院を探す

①認知症疾患医療センターを探す ②専門医・病院を調べる

コラム：「かかりつけ医」や「もの忘れ外来」を受診する方法も

4 利用できる制度

①福祉・医療の制度 ②暮らしを支えるためのサポート制度

コラム：認知症ケアパス 成年後見制度

5 サポート方法・介護

①ケアに関すること コラム：ユマニチュード（Humanitude）とは？

②介護サービス事業所・施設を探す ③支える人を支える

④もしものときの介護

6 相談窓口・話を聴く

①相談する ②体験談を読む・聴く ③認知症カフェでつながる



一般書・入門書



専門的な図書



インターネット情報



電話相談窓口

医療関連図書は久喜図書館、介護関連・法制度に関する図書は熊谷図書館で所蔵しています。
お近くの公共図書館にお取り寄せもできます。

1 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、認知機能が低下することで、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことを言います。

誰もが認知症になり得ることを踏まえ、令和 6 年 1 月 1 日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。これは、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる社会の実現を目的としています。この法律に基づき、国では「認知症施策推進基本計画」を策定しました。地方自治体でも推進計画を策定することを努力義務として位置付けています。

認知症施策（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html

認知症に関する取組や法律について分かります。また、「本人にとってのよりよい暮らしガイド」や、若年性認知症、軽度認知障害（MCI）のハンドブック等を PDF でダウンロードすることができます。基本的な情報を得ることができます。



① 認知症を知る

 『認知症ってそもそも何ですか？ 現役の認知症専門医が答える』（朝田隆著 Gakken 2023）
一般の方が質問し、専門医が回答するという対話形式で、認知症の基本的な疑問についてわかりやすく解説しています。

 『レビー小体型認知症とは何か 患者と医師が語りつくしてわかったこと』（樋口直美著、内門大丈著 筑摩書房 2023）
若年性レビー小体型認知症と診断された著者と認知症専門医との対談形式で、病気の早期発見のポイント、薬や治療に関すること、間違えられやすい病気との比較などについてまとめています。

 『よく分かる認知症の本 大きな文字で解説』（松本都恵子著 ミヤオパブリッシング 2022）
さいたま市で開業している医師による著書。認知症について大きな字でわかりやすくまとめています。

 『認知症世界の歩き方 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？』（寛裕介著、認知症未来共創ハブ[ほか]監修 ライツ社 2021）
認知症によってどんな状態になるのか、当事者にはどんな困りごとがあるのか、具体的な事例をたくさん紹介しています。自分事として認知症の生き方を考える実践編も2023年に英治出版から出版されており、こちらも所蔵しています。

 **VR Angle Shift**（株式会社シルバーウッド）<https://angleshift.jp/>

認知症を学ぶのではなく、VR（ヴァーチャルリアリティ）を通して自分事として「体験」する取組を提供。ファシリテーターを派遣した研修プログラムや機器のレンタル等について具体的に紹介しています。



若年性認知症とは？

18 歳以上、65 歳未満で発症した認知症を、若年性認知症といいます。働き盛りの世代で発症するため、経済的に困難な状況に陥りやすく、家族の生活に影響が出るなど、負担が大きくなりがちです。受けられる制度や相談窓口などを調べる方法を知っておきましょう。



『制度や就労支援のことがわかる！若年性認知症の人や家族への支援のきほん』（沖田裕子著，杉原久仁子著 中央法規出版 2022）

「認知症が疑われるとき」「働いているとき」「社会参加を考えているとき」と、症状のステージに合わせて「支援にかかわる人・機関」がまとめられています。また、本人の就労支援（復職、転職）だけでなく、介護をする家族のケアでは子どもへの支援についても触れています。



『認知症 plus 若年性認知症 多職種協働で取り組む生活支援』（山川みやえ[ほか]編集 日本看護協会出版会 2022）

第 1 章では若年性認知症の実情についてまとめ、第 2 章では 9 人の若年性認知症患者の事例について、発症から本人と家族を専門職がどのように支援してきたかを多職種でディスカッションし、ケアの検討をしています。認知症 plus シリーズはこのほかに「緩和ケア」「行動・心理症状のケア」「食を支えるケア」「回想法」を当館で所蔵しています。



若年性認知症コールセンター（社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修 大府センター）

<http://y-ninchisyotel.net/>

「若年性認知症について知る」「生活を支える制度や支援」「若年性認知症の人が集える場所」「コールセンターにとどいた声」「全国各地の専門相談窓口」など、項目別に若年性認知症に関連する情報がまとめられています。

トップページ〉パンフレット・報告書 には、若年性認知症に関するパンフレット類が、本人・家族向け、専門職向け、企業向けとそれぞれ公開されており、無料でダウンロードができます。また様々な相談について、電話相談やメール相談窓口を案内しています。



☎ 電話相談：0800-100-2707

月～土 10:00～15:00（年末年始・祝日除く）、水曜日は 10:00～19:00

メール相談窓口：<https://y-ninchisyotel.net/mailform/>



若年性認知症に関する取組について（埼玉県福祉部 地域包括ケア課）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/ninchisyosesaku/jakunen.html>

県内の相談窓口や交流の場等の情報が掲載されているほか、若年性認知症に関するリーフレットをダウンロードすることもできます。



埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター



☎ 電話番号：048-814-1212 月～金 9:00～16:00（年末年始・祝日除く）

FAX 番号：048-814-1211（随時受付）

その他、メールや来所、来訪による相談も応じています。

若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族からの社会保障、医療、サービス受給、就労支援等のご相談に応じます。

軽度認知障害（MCI）とは？

認知機能の低下を感じているけれども、日常生活を基本的には正常に送ることができる、そんな認知症と健康な状態の中間のような状態を指します。MCIと診断された方が認知症へと症状が進行するのは1割程度。MCIに留まる人や正常な状態に回復する人もいます。



『老年精神医学雑誌 33 巻 12 号』（ワールドプランニング 2022.12）

軽度認知障害を特集。MCI から正常へ戻った確率や認知症へ進行した確率を追跡調査した疫学の記事や、生活支援とケア、家族会の実践報告等幅広くまとめています。

②診療ガイドライン

診療ガイドラインとは、医学専門学会などがそれぞれの病気について、エビデンス（科学的根拠）に基づいて最適と考えられる治療法等をまとめた文書のことです。各学会のウェブサイトで公開されるものや、冊子体でも出版されるものがあります。久喜図書館では冊子体のものを多数所蔵しています。



『認知症疾患診療ガイドライン 2017』

（日本神経学会監修 「認知症疾患診療ガイドライン」作成委員会編集 医学書院 2017）



認知症疾患診療ガイドライン 2017（一般社団法人 日本神経学会）

https://www.neurology-jp.org/guidelinem/nintisyo_2017.html



『認知症と軽度認知障害の人および家族介護者への支援・非薬物的介入ガイドライン 2022』

（「認知症と軽度認知障害の人および家族介護者への支援・非薬物的介入ガイドライン 2022」作成委員会著 新興医学出版社 2022）

2 認知症予防のために

① 認知症と図書館



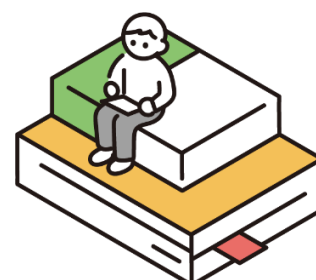
『認知症予防におすすめ図書館利用術 1～3』（結城俊也著 日外アソシエーツ 2017～2019）

長年にわたってリハビリテーションの第一線で活躍している著者が、図書館を使った認知症予防を解説。図書館でのライブラリハビリ活動の紹介もあります。続く 2 巻では「読書・朗読」が認知症予防につながるメカニズムとその実践方法を解説し、3 巻では「調べる力」を身につけて認知機能を鍛える方法を解説しています。



『認知症対策の新常識「絵本の読み聞かせ」が、予防・機能改善に効く！』

（鈴木幸幸、渋川智明著 日東書院本社 2018）
認知症を予防・改善する「絵本」の活用法を紹介しています。



「認知症にやさしい図書館」としての取り組みを行う図書館が増えてきています。筑波大学図書館情報メディア系のウェブサイトからは、「認知症にやさしい図書館ガイドライン」をダウンロードすることができます。



②身体を整える

世界保健機関（WHO）は2019年に「認知機能低下および認知症のリスク低減」のガイドラインを公表しました。これによると、身体活動、禁煙、バランスの良い食事、過剰な飲酒の減量、認知トレーニング、社会活動、体重・血圧・糖尿病・脂質異常症・難聴の管理、うつ病の予防が、認知症発症リスクを低下させるために推奨されています。

 『**認知症予防専門テキスト 上巻**』（日本認知症予防学会監修 浦上克哉[ほか]編 メディア・ケアプラス 2024）

認知症予防専門士だけでなく、認知症予防専門医制度、認知症要望ナース制度等、すべての認知症の専門制度に対応できるテキストとなっています。上巻では認知症の基礎、診断、治療薬、診断のための検査や医療機関での対応について、下巻では認知症施策、予防、リハビリテーション、各種制度等について解説しています。

 『**国立長寿医療研究センター開発 コグニサイズ入門 楽しく取り組む認知症予防**』（島田裕之、李相侖編 医歯薬出版 2022）

「コグニサイズ」は国立長寿医療研究センターによる造語で、cognition（コグニション＝認知）とexercise（エクササイズ＝運動）から名付けられました。頭を使う認知課題と体を使う運動課題を両方同時に行うプログラムを具体的にたくさん紹介しています。オールカラー。

 『**認知症を正しく知って、予防しよう！ 神戸大学コグニケアの挑戦**』（神戸大学認知症予防推進センター著 神戸新聞総合出版センター 2021）

認知症の基本情報から予防の大切さについてまとめた上で、神戸大学が独自に実施している、「頭と体の運動教室」「健康づくりセミナー（学習＆交流）」「健康状態の見える化」の三位一体型メソッドを謳った認知症予防事業コグニケアについて紹介しています。

 『**認知症を楽しく予防しよう！ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士からの提案**』（飯山準一監修 久保高明[ほか]著 医学と看護社 2017）

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士それぞれの観点から認知症予防を提案。前半部分は、それぞれの立場から認知症について解説し、後半は体操やゲームなどのメニューが豊富に紹介されています。

③回想法

回想法は、1960年代にアメリカの精神科医であるバトラー氏が提唱した心理療法です。

昔の懐かしい写真や馴染み深い物を見たり、触れたり、音楽を聴いたり、思い出を語ることで脳が活性化し、コミュニケーションの向上や心理的な安定など認知症の進行予防として効果が注目されています。

『総説回想法とライフレビュー 時・人・地域をつなぎ、今に生かす』（野村豊子著 中央法規 2023）
回想法・ライフレビューの概要、歴史のほか、研究事例を国内外問わず紹介。理論からじっくり学びたい
方向けの一冊です。

『ケアの現場・地域で活用できる回想法実践事例集 つながりの場をつくる47の取り組み』（野村豊
子編集代表 中央法規出版 2022）
47の事例を「回想の力をケアに活かす」「地域でケアやQOLの向上を目的として行う」「地域で「人」や
「時」をつなぐことを目的として行う」「回想法を学ぶ、伝える」の4つに分けて紹介しています。それぞれ目
的、方法、展開過程等を記述しています。

『メモリーブックの活用法 効果ある認知症の人とのコミュニケーション』（飯干紀代子編 三輪書店
2021）
メモリーブックはアメリカで 1990 年に考案された認知症や記憶障害の人とのコミュニケーション支援ツール
です。日本版では「過去」「現在」だけでなく「未来」を考える項目があります。

『認知症の人と一緒に作るアルバム自分史』（北林陽児 山本由子著 翔泳社 2019）
アルバム形式の自分史作りは、一緒に作る人が認知症当事者を深く知る貴重な機会にもなります。

3 病院を探す

① 認知症疾患医療センターを探す

認知症に関する相談や診療、情報提供の拠点として設けられているのが認知症疾患医療センターです。
認知症に関する一定の要件を満たす医療機関に対して、都道府県や指定都市によって指定されていま
す。埼玉県内の認知症疾患医療センターは10か所。（令和6年7月現在）県のウェブサイトから確認
できます。

 **認知症疾患医療センター**（埼玉県保健医療部 疾病対策課 精神保健担当）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/nintisiosennta.html>



② 専門医・病院を調べる

認知症の専門医は、日本認知症学会、日本老年精神医学会がそれぞれ認定しています。

 **日本認知症学会** <https://dementia-japan.org/>
会員の中で、認知症診療において十分な経験と知識を有し、学会の審査に合格した医師を、認知
症学会専門医としてウェブサイト上で公開しています。
「一般の方へ」から「専門医・臨床認定医一覧」に移ると、「専門医・専門医のいる施設を検索」のペ
ージ（<https://dementia-japan.org/doctors/>）からキーワードや住所で探すことができます。



 **公益社団法人 日本老年精神医学会** <http://www.rounen.org/>
老年精神医学について優れた学識、高度な技能、倫理観を備えた臨床医を日本老年精神医学
会専門医としてウェブサイト上で公開しています。



『埼玉県病院・救急診療所名簿』（埼玉県保健医療部医療整備課）〔年刊〕

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/byouinmeibo.html>

紙版は令和3年4月1日現在のものが最新となり、久喜図書館で所蔵しています。令和4年度以降は埼玉県のウェブサイトで電子版（Excel、PDF）が毎年公開されています。



「かかりつけ医」や「もの忘れ外来」を受診する方法も

専門医を訪ねるのは少し気が重い・・・そんな時には、まずはかかりつけ医に相談してみるという方法もあります。また、近年では認知症の専門の外来として、「もの忘れ外来」「認知症外来」などを開設している病院が増えています。



公益社団法人 認知症の人と家族の会 <http://www.alzheimer.or.jp/>

ホーム ＞ 認知症を知る ＞ 全国もの忘れ外来一覧 から、「家族の会」が独自にホームページ等を通じて調べた全国の「もの忘れ外来」「認知症外来」の一覧が見られます。



4 利用できる制度

①福祉・医療の制度



『**認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本 改訂3版**』（田中元著 自由国民社 2024）

1項目見開き2ページで分かりやすく解説しています。介護保険サービスの利用料や高額療養費制度、認知症の人の運転に関する課題と対策など巻末資料も充実。



『**医療福祉総合ガイドブック 2023年度版**』（日本医療ソーシャルワーク研究会編 2023）※熊谷所蔵

さまざまな生活場面に沿って解説した最新版のガイドブック。医療保険、介護保険など、全国共通で利用頻度の高い制度から地域によって異なるサービスまで幅広く網羅しています。



『**図解でわかる認知症の知識と制度・サービス**』（石原哲郎編著 中央法規出版 2023）

認知症の基本的な用語と制度、サービスについて、1項目見開き2ページで解説しています。左側に文章、右側に図解というシンプルな構成で分かりやすくまとめられています。

②暮らしを支えるためのサポート制度

認知症ケアパス

地域ごとに、「いつ」「どこで」「どのような」認知症に関する医療・介護サービスを受けることができるのかをまとめたものです。詳しくは、各市町村役場や地域包括支援センターへお問い合わせください。



認知症施策（埼玉県福祉部 地域包括ケア課 保健医療部疾病対策課）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/koresha/shien/taisaku/index.html>

認知症に関する埼玉県の支援情報がまとめられています。認知症の基礎知識などのリーフレットをダウンロードすることもできます。



スマイル埼玉 地域包括ケアシステム応援サイト

(埼玉県福祉部 地域包括ケア課 地域包括ケア担当)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/houkatsukea/index.html>

「地域包括ケアシステム」とは、高齢になっても住み慣れた地域で生活できるよう、地域の人々と行政、医療や介護、福祉の専門家が協力しあって行う地域づくりのことです。こちらでは、市町村や取組項目から、各地域の地域包括ケアに関する取り組みを検索できます。認知症に関する情報は、「取組項目から探す」内の「認知症総合支援について」のページから各市町村の状況を調べることが可能です。



福祉サービス利用援助事業：あんしんサポートねっと（埼玉県社会福祉協議会）

https://www.fukushi-saitama.or.jp/site/office_13.html

もの忘れなどのある高齢者や知的障害・精神障害のある方などが、安心して生活が送れるように、福祉サービス利用援助、日常生活上の手続き援助、日常的な金銭管理、書類等預かりサービスなどの援助を行っています。利用料金は、契約するまでの相談などは無料ですが、契約後の援助は有料です。（生活保護世帯は無料）利用申し込み・相談先は、各市町村の社会福祉協議会です。



埼玉県認知症高齢者等行方不明 SOS ネットワーク

(福祉部 地域包括ケア課 認知症・虐待防止担当)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/ninchisyosesaku/sos-network.html>

行方が分からなくなってしまった認知症高齢者等を早期に発見し保護するためのネットワーク。

このネットワークは、認知症高齢者等の方が行方不明になった場合に、情報を関係機関が共有し、捜索に協力していただくことで早期発見につなげる仕組みで、各市町村が連絡の窓口になっています。



成年後見制度

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方を保護し、財産管理など法律的な支援をする制度です。

『親の財産を凍結から守る認知症対策ガイドブック』（元木翼著 日本法令 2021.12）

成年後見制度の解説から始まり、認知症発症前と発症後、そして預貯金、有価証券、生命保険と財産ごとに項目を立てて対策を紹介しています。

成年後見制度・成年後見登記制度（法務省）

<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html>

制度の概要の説明や、制度について Q & A 方式で解説されており、ポスター・パンフレットのダウンロードもできます。



公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート

<https://www.legal-support.or.jp/>

制度について具体的な手続きなどをわかりやすく解説。相談窓口のページから県別に各地支部を検索することができます。埼玉支部では電話相談を行っています。



埼玉支部 <https://ls-saitama.jp>

☎ 電話窓口 048-845-8551

無料成年後見電話相談 050-5527-9897

毎週木曜日 13時～16時（祝祭日・年末年始・お盆期間は除く）

※電話相談の流れ

（１）事務局において相談内容の概要を聴取

（２）司法書士（リーガルサポート埼玉支部会員）から相談者へ電話連絡



5 サポート方法・介護

①ケアに関すること

📖 『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』（内門大丈監修 ナツメ社 2024）
第4章では、「財布を盗まれた」と家族のせいにする「デイサービスに行きたがらない」「夜に起きて動きまわる」といった29の事例に対する解決のヒントを紹介しています。

📖 『認知症の人の“困りごと”解決ブック 本人・家族・支援者の気持ちがラクになる90のヒント』（稲田秀樹著 中央法規出版 2023）
「ごく軽度」「軽度」「軽度から中度」「中度から重度」「重度」と症状の進行度に応じて、認知症の人の困りごとと何故その困りごとが生じるかという背景事情、解決へのヒントを解説しています。

📖 『家族のためのはじめての認知症ガイド 専門医がゼロから教える病気・介護・サービス』（松永慎史編著 中央法規出版 2023）
ケアをする家族のための解説書です。Part3「安心して暮らすために知っておきたいこと」では、家族のよくある困りごとに対してよい対応、悪い対応を具体的に挙げていて参考になります。

📖 『本人と支援者が教える！認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法』（かもしたまこと[ほか]著 翔泳社 2023）
認知症の本人と家族が一緒に読めるように作られた一冊。認知症と診断された後も、それまでの生活や仕事をなるべく続けられるような方法をまとめています。

📖 『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント 第4版』（山口晴保編著 協同医書出版社 2023）

📖 『軽度認知障害と認知症の人および家族・介護者のためのリハビリテーションマニュアル 2022年版』（荒井秀典[ほか]監修 国立長寿医療研究センター 2022.6）

📖 『イラストでわかるせん妄・認知症ケア 家族の様子がおかしいと感じたら』（川畑信也著 法研 2020）
認知症とせん妄は症状がよく似ていて間違えられることがあります。また、認知症患者にせん妄が合併することもあります。本書では、それぞれの解説と実際に現れる症状とその対処法について事例を通して解説しています。

📖 『認知症高齢者のBPSDに向き合うケア』（小木曾加奈子編著 学文社 2020）
認知症などの療養の場におけるBPSD（行動・心理症状）に向き合うケアについて、さまざまな方法を紹介しています。

ユマニチュード（Humanitude）とは？

ユマニチュードとは、「人間らしさを取り戻す」という意味のフランス語の造語です。認知症ケアの効果的な技法として注目を集め、「ケアする人」と「ケアを受ける人」の信頼関係（コミュニケーション）に重きを置いています。



『家族のためのユマニチュード “その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア』

（イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ、本田美和子著 誠文堂新光社 2018）

「見る」「話す」「触れる」「立つ」を4つの柱とする、人間の尊厳を守るケアの方法について家庭内で誰もが実践できるよう、やさしい文章とイラストでわかりやすく紹介しています。

②介護サービス事業所・施設を探す



介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」（厚生労働省）

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

全国のデイサービス・介護施設などの介護サービス事業所と、地域包括支援センターが検索できます。



さいたま介護ねっと（埼玉県福祉部 地域包括ケア課 高齢者福祉課）

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0603/kaigo-net/index.html>

サービス利用者の方へ 〉 介護サービス施設・事業所をさがす のページでは、埼玉県内の指定事業所・施設一覧、地域密着型サービス事業所一覧などのダウンロードのほか、上記の「介護サービス情報公表システム」をこちらのページからも検索することができます。



③支える人を支える



『認知症の親を介護している人の心を守る本』（西村知香監修 大和出版 2019）

「介護疲れ」のサインに気付くためのチェックリスト、困ったケース別の対処法、「続けられる介護」のための工夫や心得などをまとめています。親の介護に限らず、介護をしている全ての方の心を支える本です。



ケアラー（介護者等）支援（埼玉県福祉部 地域包括ケア課 地域包括ケア担当）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/kaigosya-kouhou.html>

埼玉県では「埼玉県ケアラー支援条例」が制定されており、全てのケアラーが個人として尊重され、健康で文化的な生活を営むことができるように取り組んでいます。こちらのウェブサイトから、一般のケアラー、ヤングケアラー・若者ケアラーそれぞれの相談窓口を確認できます。



→ LINE相談「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」



このチャンネルは、祖父母・親・きょうだい等の介護・世話をしていく中で感じた不安、学業・仕事との両立、人間関係等の悩みを対象にしています。話を聞く相談員は全員元ヤングケアラー。経験者だからこそできる共感やアドバイスができます。ただし、医療的助言はできません。

④もしものときの介護



被災者のための支援マニュアル（日本認知症学会）

<https://dementia-japan.org/guideline/>

「被災した認知症の人と家族の支援マニュアル」として、家族・介護者向け、医療者向けの2パターンを紹介しています。



認知症介護情報ネットワーク（認知症介護研究・研修センター）

<https://www.dcnet.gr.jp/earthquake/>

災害時における「支援ガイド」として「認知症の人や配慮が必要な人のための災害支援ガイド」、「避難所でがんばっている認知症の人・家族等への支援ガイド」等を確認できます。



6 相談窓口、話を聴く

①相談する



認知症疾患医療センター（埼玉県保健医療部 疾病対策課 精神保健担当）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/nintisysosennta.html>

※「3 病院を探す」に詳しく掲載しています。



公益社団法人 認知症の人と家族の会 <https://www.alzheimer.or.jp/>

全国47都道府県に支部があり、「介護家族のつどい」「本人・若年のつどい」「男性介護者のつどい」などの交流会や、電話相談を実施しています。



☎ 電話相談：0120-294-456（フリーダイヤル）

050-5358-6578（携帯電話・スマートフォン）

※全国どこからでも無料（携帯電話・スマートフォンからは通話料有料）

10時～15時（土日祝日除く）



認知症介護情報ネットワーク（認知症介護研究・研修センター）

<https://www.dcnet.gr.jp/>

トップページから「相談先について」をクリックすると「認知症の介護・医療関係団体等」のリンク集があります。家族会や、関係行政機関、学会、専門職機関を一括で確認することができます。



②体験談を読む・聴く



認定 NPO 法人 健康と病いの語り（ディベックス・ジャパン）

<https://www.dipex-j.org/>

一人ひとりの患者の、病気や医療体験の語りをインタビュー映像で提供。「認知症本人と家族の語り」では認知症人とその家族の生の声を映像・音声・テキストで見ることができます。



『認知症の語り 本人と家族による 200 のエピソード』

（健康と病いの語りディベックス・ジャパン編 日本看護協会出版会 2016）

ウェブサイト上でしか触れることができなかった「認知症本人と家族の語り」のデータベースを書籍化。本人や家族の生の声に触れることで、自身の認知症の知識を見つめ直してもらうことを目指しています。

『私の脳で起こったこと「レビー小体型認知症」の記録』（樋口直美著 筑摩書房 2022）

若年性レビー小体型認知症の本人による、幻視、幻聴、嗅覚障害、自律神経症状などと闘う2年4か月を日記形式で記録しています。

『記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たちのこと』（下坂厚, 下坂佳子著 双葉社 2022）

46歳で若年性認知症となった夫と見守る妻による共著。認知症発症後も人生を主体的に生き生きと楽しんでいる様子が伝わります。認知症当事者、その家族、介護者にも、読んでほしい一冊です。

③認知症カフェでつながる

認知症の方やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが集うことができる「認知症カフェ」。オレンジカフェとも呼ばれています。



認知症カフェの紹介（埼玉県福祉部 地域包括ケア課 認知症・虐待防止担当）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/ninchisyosesaku/cafe.html>

認知症カフェの概要について簡単に説明しています。



『地域を変える認知症カフェ企画・運営マニュアル』（矢吹知之編著 中央法規出版 2018）

認知症になっても安心して暮らせる地域に変えていくために、「認知症カフェ」がどうあるべきかを考え、運営のポイントを提示した本です。認知症カフェをこれから始めたい人向け。

『ようこそ、認知症カフェへ 未来をつくる地域包括ケアのかたち』（武地一著 ミネルヴァ書房 2017）

認知症カフェの概要のほか、実際に認知症カフェを開催している方の事例紹介があるため、運営する上でのポイントや心得を把握することができます。

2018年に一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループが「**認知症とともに生きる希望宣言**」を発表しました。

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

認知症のことを知り、いきいきと、ともに生きていきましょう！

埼玉県立久喜図書館 認知症情報コーナー

<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/service/ninchisyo.html>

認知症に関する図書のほか、近隣地域の「認知症ケアパス」、お持ち帰りいただけるパンフレット類を集めたコーナーがあります。ご活用ください。

