

## 昭島市認知症初期相談窓口

電話：042-544-4148

FAX：042-546-8855

場所：昭島市田中町1-17-1  
(昭島市役所1階 14番窓口)

## 認知症カフェ

◇気軽に交流できる場です♪◇  
※参加費や開催日の変更など詳細はお問合せください。

### オレンジドア あきしま

毎月第1月曜日 10:00～15:00  
松原町コミュニティセンター  
080-1388-1170

### さくらカフェ

毎月第2土曜日 10:00～15:00  
昭和郷高齢者複合施設 さくらガーデン  
042-541-3012

### 喫茶森

毎月第3水曜日 13:00～15:00  
昭島市役所1階 喫茶森  
042-544-5111 内線2149

### だ・ん・ち・で・カフェ

毎月第3日曜日 13:30～16:00  
つつじが丘団地7号棟集会所  
042-500-5441

## 認知症かな?と思ったら・・・

下記の内容は、認知症の始まりと思われる症状の一例です。思いあたること、気になることがございましたら、かかりつけ医や認知症初期相談窓口にご相談ください。

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ① | 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある     |
| ② | 5分前に聞いた話をおもいだせないことがある           |
| ③ | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などと言われることがある   |
| ④ | 今日が何月何日かわからないときがある              |
| ⑤ | 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある       |
| ⑥ | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人では難しくなった |
| ⑦ | 一人で買い物に行けなくなった                  |
| ⑧ | バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できなくなった    |
| ⑨ | 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができなくなった        |
| ⑩ | 電話番号を調べて、電話をかけることができなくなった       |

## 図書館から みなさんへ 本のご紹介

認知症って何だろう？



令和元年10月発行

編集：昭島市民図書館

監修：昭島市保健福祉部介護福祉課

〒196-0033 昭島市東町2-6-33  
電話042-543-1523

☆『ペコロスの母に会いに行く』

岡野 雄一／著  
(西日本出版社)



映画化もされて知った方も多くいると思いますが、この本の絵からは、にじみ出てくるあたたかさだけでなく、認知症をとりまく様々なジレンマも描かれています。気楽に読みながら、何かを感じてもらいたい一冊です。

東部包括支援センター

職員推薦

☆『長いお別れ』

中島京子／著  
(文藝春秋)



アルツハイマー型認知症を患った父を支えた家族の10年間を、作者の実体験をもとに描いた物語。アメリカでは、認知症のことを「ロンググッドバイ」と呼ぶ風習があり、少しずつ記憶をなくし遠ざかっていく時間は、まさに「長いお別れ」そのものではないでしょうか。

北部包括支援センター

職員推薦

☆『丹野智文 笑顔で生きる－認知症とともに－』

丹野智文／著  
(文藝春秋)



認知症でも働くことが出来るのです。トップセールスマンであった著者が、30代半ばからちょっとした異変に気がきます。それはお客さんの顔を忘れてしまうなど。若年性アルツハイマー型認知症と診断され、それでも精力的に講演などを行い、理解の輪を広げる姿に感じるものがあると思います。

昭島市民図書館 スタッフ推薦

☆『ユマニチュード入門』

本田 美和子/イヴ・ジネスト／著  
(医学書院)



ユマニチュードは認知症ケアの技法のひとつです。フランスで開発されたケアが著者によって日本に広められた経緯があります。(フランス語ではHumanitudeという言葉です。)多くのメディアで取り上げられており、認知症の方に『見る』『話しかける』『触れる』『立つ』ことを主眼におきながらケアを実践していき、認知症があってもその人らしく生活できるようです。

西部包括支援センター 職員推薦

『おばあちゃん、わたしを忘れてもいいよ』

緒川さよ／著

(朝日学生新聞社)



辰子は小学校5年生です。おばあちゃんは認知症で記憶の回線が合わないことが増えてきました。ある日、回線のつながったおばあちゃんに会える「魔法の呪文」を見つけます。おばあちゃんの認知症と向き合い、ありのままを受け入れていく辰子の成長を見守ってください！

昭島市介護福祉課 職員推薦

☆『ばあばは、だいじょうぶ』

楠章子／著  
(童心社)



2019年に映画化された絵本。いつもやさしく、大好きだったばあばが、ある日変わってしまった。何度も同じ質問をしてきたり、編み物が出来なくなったりします。そして冬の寒い日にとある事件がおきてしまいます。その先は是非読んでみてください！

昭島市民図書館 スタッフ推薦

☆印のついている本は昭島市民図書館で借りられます。

☆『レビー小体型認知症がよくわかる本』

小阪憲司／著  
(講談社)



推定患者数90万人以上といわれるレビー小体型認知症。発見者である著者が詳しく解説されてわかりやすい本です。初期には症状が目立たない認知症。他の認知症との違いはなにか、進行を抑えられるのか。病気の見極め方から治療法、介護のコツを図解した一冊になっています。

中部包括支援センター 職員推薦

『生活支援の場のターミナルケア』

介護施設で死ぬということ』

高口光子／著

(講談社)



ターミナルケア(終末期ケア)に力を注いできた著者が、介護施設での看取りと医療現場での看取りの違いを詳細に伝えてくれます。「人生の最後」を考えたとき、介護施設と病院の違いを想像できることは大切なことではないでしょうか。

昭島市介護福祉課 職員推薦

☆『ようこそ、認知症カフェへ』

武地一／著  
(ミネルヴァ書房)



昭島市でも実施されている認知症カフェ。そこにはどんな風景があるのか。認知症になった方々や認知症に漠然と不安を抱えた方、認知症の方が家族にいる方、認知症について相談したい方などなど、今ある認知症カフェの先進的な取組をわかりやすく紹介する本となっています。

昭島市民図書館 スタッフ推薦