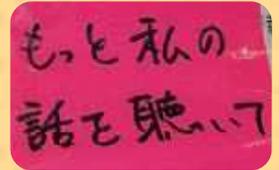


13

認知症の本人の声を知りたい

認知症の本人の書いた本の出版が相次いでいます。これらの本には本人の想いや、生活上の工夫などが紹介されています。これからの生活を送る上での参考にしてはいかがでしょうか。



当事者の方の声▲

本人が書いた本

書籍名	著者等	出版社等
認知症になっても人生は終わらない ～認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば～	認知症の私たち(著)、NHK取材班(協力)	harunosora
認知症になってもだいじょうぶ!そんな社会を創っていこうよ	藤田和子(著)	徳間書店
笑顔で生きる 認知症とともに	丹野智文(著)、奥野修司(文・構成)	文藝春秋社
認知症とともに生きる私～「絶望」を「希望」に変えた20年～	クリスティーン・ブライデン(著)、馬籠久美子(翻訳)	大月書店
私は誰になっていくの? ～アルツハイマー病患者からみた世界～	クリスティーンボーデン(著) 檜垣陽子(翻訳)	クリエイツかもがわ
私は私になっていく ～認知症とダンスを～	クリスティーン・ブライデン(著)、馬籠久美子(翻訳)	クリエイツかもがわ
私の記憶が確かなうちに	クリスティーン・ブライデン(著) 水野裕(監修)、中川経子(翻訳)	クリエイツかもがわ
認知症を乗り越えて生きる	ケイト・スワファー(著)、寺田真理子(翻訳)	クリエイツかもがわ
認知症になった私が伝えたいこと	佐藤雅彦(著)	大月書店
認知症の私からあなたへ 20のメッセージ	佐藤雅彦(著)	大月書店
認知症の私は「記憶より記録」	大城勝史(著)	沖縄タイムス社
ブログ「認知症一期一会」～認知症本人からの発信～	水木理(著)、(社)認知症の人と家族の会(編集)	クリエイツかもがわ
ぼくが前を向いて歩く理由	中村成信(著)	中央法規出版
認知症の人たちの小さくて大きなひと言 ～私の声が見えますか～	永田久美子(監修)	harunosora
扉を開く人 クリスティーン・ブライデン	NPO法人認知症当事者の会(編集) 永田久美子(監修)	クリエイツかもがわ
あなたが認知症になったから。 あなたが認知症にならなかったら。	越智須美子・越智俊二(著)	中央法規出版

※「日本認知症本人ワーキンググループお勧めの本(平成30年5月現在)」より抜粋

認知症のことや歴史がわかる本

書籍名	著者等	出版社等
〈クロワッサン特別編集〉認知症を生きる ～正しく知ることが予防と治療への近道～	木之下徹(監修)	マガジンハウス
ルポ希望の人びと ～ここまできた認知症の当事者発信～	生井久美子(著)	朝日新聞出版
認知症の人の歴史を学びませんか	宮崎和加子(著)、田邊順一	中央法規出版
痴呆を生きるということ	小澤勲(著)	岩波新書

書籍名	著者等	出版社等
認知症とは何か	小澤勲(著)	岩波新書
認知症と診断されたあなたへ	小澤勲(著)黒川由紀子(著)	医学書院
物語としての痴呆ケア	小澤勲(著)土本亜理子(著)	三輪書店
私の声が聞こえますか ～認知症がある人とのコミュニケーションの可能性を探る～	マルコム・ゴールドスミス(著) 寺田真理子(翻訳)	雲母書房
認知症の介護のために知っておきたい大切なこと パーソンセンタードケア入門	トム・キッドウッド(著)キャスリーン・ ブレディン(著)寺田真理子(翻訳)	プリコラージュ

※「日本認知症本人ワーキンググループお勧めの本(平成30年5月現在)」より抜粋

14 ご家族の方へ

私のおすすめの本

認知星人じーじ
「楽しむ介護」実践日誌
黒川玲子(著)海竜社

医師からのメッセージ

ご本人が忘れる事、できない事があると、ご家族はつい声を荒げてしまうかもしれません。しかし、思う様にできない事で一番辛いのは本人です。忘れた事を無理に覚え込まされたり、できない事を学習させられる事はとても苦痛です。そして家にいるのが嫌になり、出ていく、暴力や大声を出すなどの行動につながります。対応方法は個々で違います。困ったら医師、看護師、介護士に相談してください。

- 本人の話を聞き、間違いがあっても否定しないで受け入れましょう。
- 本人のできない事は学習させず、よほど困らない限り本人にやらせましょう。できない時には一緒に手伝いましょう。
- うまくできた時は、褒めましょう。褒められると、脳内にホルモン(ドーパミン)が出て、認知症の進行を予防します。

本人の行動、訴え	家族の対応
「誰かが家に入ってきた。泥棒だ」	本人を別室に避難後「追っ払っておくからね。今逃げていったよ。」
食事や薬も飲んだ後「食事ちょうだい、薬ちょうだい」	食べ残しのお皿を見せる、薬の空き袋を見せる。 「今作っているから待っててね。」と気をまぎらわせ一定時間待つ。
失禁や不潔行動	叱責は逆効果。生活リズムを見てトイレに誘導したり、それとなく着替えを誘導する。
腹を立てて攻撃的	平静を保ち上手に話題を変えて注意を別にそらす。一定時間待つ。