

頑張りすぎない 認知症ケア。

少し気持ちが楽になるための
ガイドブック



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital

認知症の方・ご家族の方へ

～少し気持ちが楽になるためのガイドブック～

はじめて、彦根市立病院認知症ケアチームです。
このパンフレットを手にとり読んでみようと思つていただきありがとうございます。

このパンフレットを手にされた認知症と診断された方、ご家族の方、いま現在、これから先において、どのようにしたらいいのか、どうなっていくのか、不安でいっぱいだと思います。

誰にも気持ちをわかってもらえない、自分の行動や介護の仕方が悪いのだろうか？と自身を責めてしまったり、責められているように感じたりすることがあるかもしれません。

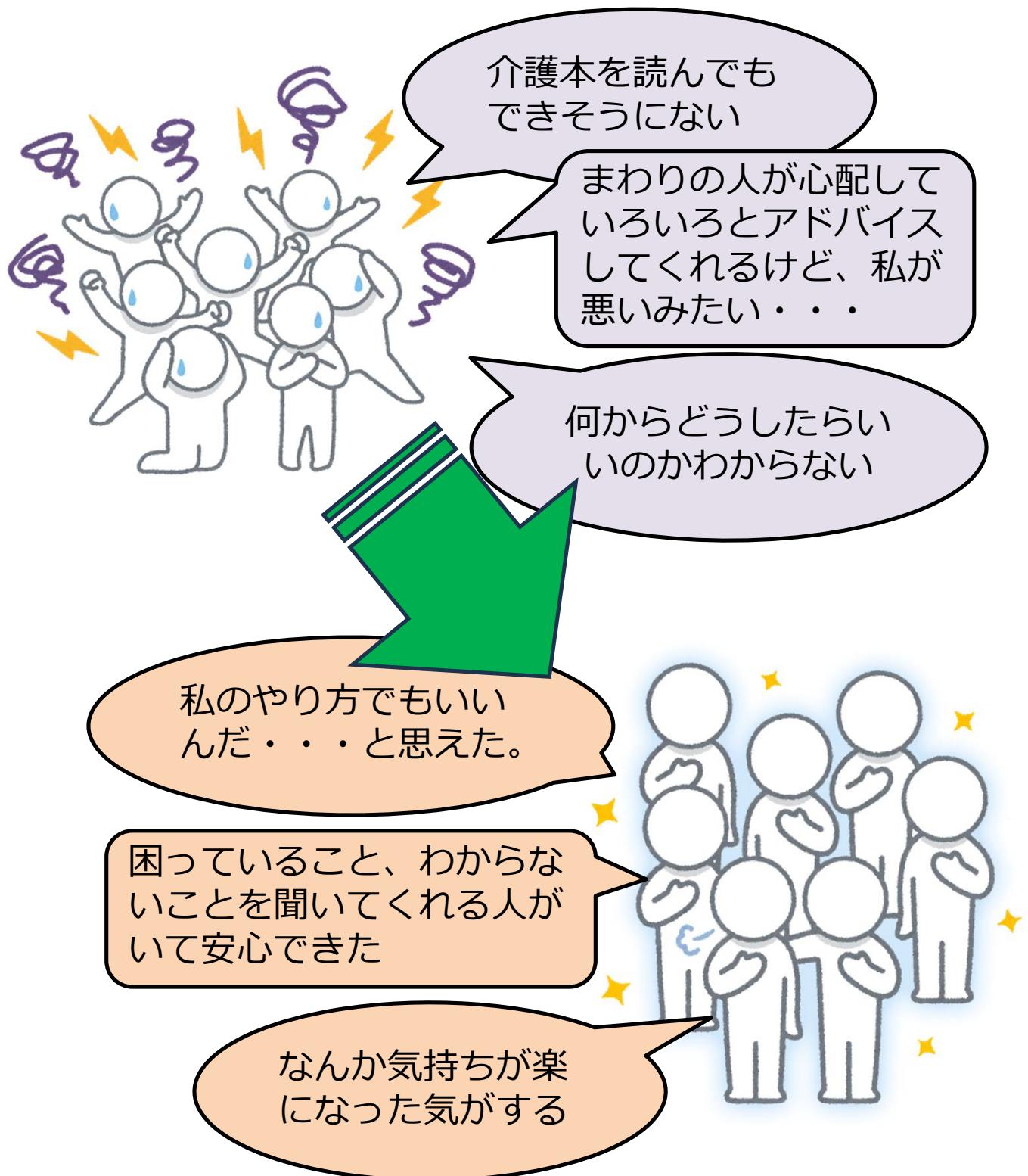
認知症の進行を遅らせる方法や予防の方法、介護の方法は他にも専門書がたくさんあります。しかし、答えはあってもできないこともたくさんあります。答えがわかつているからこそ自分を責めてしまうのかもしれません。人の生き方は答え通りにはいきません。何が正解かわからない中で生きていくしかありません。ここに書いてあることは、私たちからのほんのちょっとしたアドバイスです。読んでいただいた方の気持ちが少しでも楽になれば幸いです。



彦根市立病院 認知症ケアチーム

こんな経験はありませんか？

他の人と同じようにはいきません
自分のやり方をみつけましょう



目次

1. 認知症を知る 1P
2. 認知症の人を知る 5P
3. 食べる楽しさを支援する 12P
4. 心地よい排泄を支援する 19P
5. 認知症の進行予防を支援する 22P
6. 利用できる社会資源を知る 27P



1. 認知症を知る

1) 認知症とは



いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなつたために、記憶や判断などを行う脳の機能（認知機能）が低下し、生活するうえで支障が出ている状態

2) 認知症のタイプ

①血管性認知症

脳血管障害によって起こる認知症

- ・ **脳血管性認知症**

②変性性認知症

何らかの原因で脳の細胞の数が徐々に減少する認知症

- ・ **アルツハイマー型認知症**
- ・ **レビー小体型認知症**
- ・ **前頭側頭型認知症**

③二次性認知症（治る認知症）

* 認知症はアルツハイマー型だけではない

3) 認知症症状の特徴

①最近の記憶から失われる



→自分で片づけたものを見つけられなかったり、

同じことを何度も尋ねる

→片づけたことや尋ねたこと自体忘れてしまう

→「〇〇がなくなった」「誰かに盗まれた」

ケアのポイント

- ・物忘れが軽度であれば、メモをする、日記をつける
物忘れが進んでいる場合は、同じことを何度もきかれても丁寧に答える
- ・大事なことは何度も説明することでトラブルを防ぎ、不安にさせないこと

②出来事を忘れても感情は残る

→何かで怒られたりすると、具体的な出来事は忘れて

も「怒られて気分が悪い」という感情だけが残る

→その経験が積み重なると「あの人は嫌な人だ」と

関係性の悪化につながる

ケアのポイント

- ・逆に考えるといい感情も残るため、接するときは笑顔で明るく優しい口調での対応を心掛ける
- ・叱ったり、強い口調で接してもいいことは何ひとつない

③症状は身近な人に強く出る

認知症症状はいつも身近にいて自分を支援してくれる人に強く出る傾向がある

→自分が一番信頼している人だからこそ、イライラや悲しい気持ちをぶつけやすい
自分が一番信頼している人だからこそ、自分の能力の低下を知られたくない



ケアのポイント

- ・優しく丁寧な対応を心掛ける
- ・どうしても対応に困った時は、第三者に対応を依頼する

④こだわりが強くなる

1つのことにこだわると頭から離れなくなる

自分の能力低下への気づきからその不安を振り払うために執着してしまう

ケアのポイント

- ・やめてもらおうと説得してもますますこだわりが強くなる
- ・危険がないようならそのままにしておく



⑤体調によって症状が変化する

身体の不調:痛み、かゆみ、便秘、下痢、睡眠不足
→落ち着きがなくなったり、怒りっぽくなったり、
逆に反応が悪くなり、急に認知症が進行したように
とらえられる

ケアのポイント

認知症の人は、自分自身の体調の変化を他者へ明確に伝えることが難しくなるため、いつもの様子と違うと感じたら、体温、脈拍、血圧の変化はないか、痛みはないか、排便は順調か、新しい薬が処方されていないか等確認する



2. 認知症の「人」を知る

自分の知的低下に気付き、不安を感じ、自信を喪失しながらも懸命に生きている人である

水谷信子氏

認知症になると何もわからなくなるのではなく、わかりにくくなるだけわかることもたくさんある

クリスティンブライデン氏

何もわからない人ではない！！



1) 認知症の人が体験している世界を知る

(1) 何度もディサービスの日を娘に聞く彦根花子さん

家族・周囲の人

ディサービス
の日、いつ？

明日よ

ディサービス
の日、いつ？

イ
ラ
イ
ラ

これで、何回目？
イライラする

認知症の花子さん

最近忘れっぽ
くて迷惑をか
けてるなあ

大事なディ
サービスの日
を覚えておか
なくちゃ

まだきい
てなかつ
たな

ディサービス
の日、いつ？

迷惑をかけ
たくないの
できく

忘れる

*何度も同じことをきく 花子さんへのケア

アルツハイマー型認知症
短期記憶障害



忘れてしまうので不安
周りに迷惑をかけたくない



体験や気持ちに気付く



記憶に結びつきやすい（自分が体験して
楽しかったことなど
喜怒哀楽の感情には
たらきかけるよう
な）言葉をかける

「明日よ。○○さんに
会えてうれしいね」

「明日よ。リハビリ
頑張ってきてね」



不安を解消する前向き
な言葉や安心できる言
葉をかける



「デイサービスの日は
私が覚えておくから
大丈夫よ」



2) 認知症の人が体験している世界を知る

(2) 食事に集中できず摂取がすすまない彦根花子さん

家族・周囲の人

お客様が
きてる



えっ、誰も
来てないよ



テーブルが
ぬれてるよ

ごはんに虫が
のってる

ふん
ん



何言ってるの
そんな訳ない
でしょ
早く食べて

なかなか片付かない
イライラする

認知症の花子さん

おなかはすいた
けど…
この女の子は誰
かな



テーブルが
ぬれてるよ



ごはんに虫
がのってる



気にならないのかな
ご飯どころじゃない

ありあり
とした幻
視がある



気になっ
て食べら
れない

* 食事に集中できず摂取が進まない花子さんへのケア

レビー小体型認知症
詳細で具体的な幻視



はっきりと虫が見える
気になって食べられない



体験や気持ちに気付く



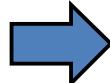
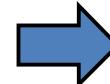
「そんことありえない」など強い否定や感情的な対応をしない
同じ目線で向き合い理解を示す
「近づく」「触れる」をすすめる

錯視（実際にあるものが違ったものに見える）が起きない環境を整える



「ごめんね。すぐに新しいものにかかるわね」

「ぬれてるところ拭いてくれる？ありがとう」



ふりかけの使用時は本人にふりかけてもらう（目の前でかける）
食器・エプロンは模様がないものを使用する
1か所だけ目立つような物を置かない・色にしない
壁に物をかけない
しみや汚れを取り除く

3) 本人へのまなざしを変えてみる

認知症だとわかっているけれど…



記憶障害で覚えられないんだな

不安でじっとしていられないのかな

状況を認識できないから混乱しているんだな

認知症によって認知症の人が体験している世界へ
目を向けてみることが認知症ケアへの第一歩

4) 理解につながる

アルツハイマー型認知症では、今聞いたことを覚え続けることが苦手になります（短期記憶障害）

認知症の人は常に「間違えたらどうしよう」「家族や周りの人に迷惑をかけたらどうしよう」と不安な気持ちを抱えています

何度も同じことを聞くのは、それだけ本人が気にしている関心事・心配事だからです

聞いても覚えておくことができないので、何度も繰り返してしまいますが、本人は、**いつも初めて**聞いているのです

本人が体験している世界や心情がわかれれば、言動の理由や意味への理解につながり、介護をする上での考え方方が変わることで、いら立つことも少なくなるのではないかでしょうか

そのことは本人はもとより、介護をするご家族・周囲の人の幸せや生活の質を向上させることになります

3. 食べる楽しさを支援する

1) 注意が必要な食品と調理のポイント

むせや誤嚥、窒息に気を付けたい食品例

かみきりにくいもの

こんにゃく、貝類やイカ・タコなど、きのこ、かまぼこ、纖維のかたい野菜（セロリ、ごぼう、たけのこ、もやしなど）
⇒やわらかく煮込んだり、ミキサーにかけたりする



むせたりのどに引っかかりやすい

酢の物などすっぱいもの、ビスケットやきなこなどの粉っぽいもの、パン、豆、高野豆腐、ナツツ類、生野菜、刺激性の香辛料、刻んだ食事、さらさらした液体



口の中やのどに貼りつきやすい

わかめ、のり、もち、ウエハース、もなかなど
⇒食べるのを控えた方が良いでしょう



調理のポイント①

舌でつぶせるやわらかさにする。口の中でつぶしやすく、まとまりがよくなめらかな形態が食べ物を飲み込みやすくするポイント。



野菜は纖維や筋を切る
ように包丁をいれる。



1口大で軟らかく煮る
と食べやすい。

調理のポイント②

口のなかでばらけたり、ぱさつきやすいものは、あんやつなぎでまとめるとのど通りがよくなります。
カロリーアップにもなります。



ひじきの煮物を豆
腐であえて白和え

★つなぎになる食材★

マヨネーズ、豆腐、シチューなどのルー、練りごま、ヨーグルト
ひきわり納豆、モロヘイヤ、アボガド（熟したもの）

★とろみあんの作り方★ 例：チャーハン+とろみあんなど

だし1/3C+みりん大さじ1+しょうゆ小さじ2+片栗粉小さじ1
(和風だし、中華だし、コンソメなど)

すべて小鍋にいれて弱火にかけ、とろみがつくまで加熱する。



12
あんかけチャーハン

2) 市販品の利用

スーパー やコンビニにも柔らかく食べやすい食材がいろいろあります。
ひと工夫で食べやすくなるものもあります。

魚類 さば缶 サンマ缶など チルドパック煮魚や焼き魚 はんぺん



卵

温泉卵



卵豆腐



だしまき卵



肉類

焼き鳥缶 ⇒ 焼き鳥丼



パサつく場合は
あんかけにする。

メンチカツ



⇒ 卵でとじてかつ丼風

野菜類

チルドのポテトサラダ



チルドパックの上
からすりこ木など
でつぶすとなめら
かに。

チルドのひじき煮



おでん大根



パックの上からつぶ
し、水切りした豆腐
であえて白和え

お惣菜



コロッケは衣をとる。



天ぷらは食べやすい大きさ
に切り、天つゆや大根おろ
しで煮る。

(例)



ユニバーサルデザインフード

「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」など食べる機能
に応じた形態のレトルトおかずやおかゆがあります。

とろみ茶について

お茶など 200ml
トロミ調整食品 (パッケージの量参照)

1. お茶をスプーンでかき混ぜながら
トロミ剤を入れます。



2. トロミ剤を溶かしてから
2~3分置くと、とろみの
状態が安定します。

注意

* 指導されたとろみの状態にあった使用量
を守りましょう。とろみのつけすぎは、
かえって飲み込みにくい場合があります。

* トロミ剤がダマになってしまったら、
取り除きましょう。
のどに詰まる恐れがあります。

3) 栄養補助食品の利用

食事量が少なく、体重が減るなど、栄養不足が心配な場合はたんぱく質やエネルギーが補給できる栄養剤で補います。

栄養剤（飲料タイプ）

少量で栄養がバランスよく補給できます。

味の種類も多いので、好みのものを見つめましょう。

一度に飲めない場合は、

食後に少しづつ飲んだり、おやつに飲むとよいです。



※液体でむせやすい場合

ゼリー、プリン類



※水分摂取が不足している場合

・ゼリー飲料

・ゼリーの素（溶かすだけでお茶のゼリーができます）

・お茶などにとろみ剤でとろみをつける



栄養剤はドラッグストアや通信販売で
購入できます。

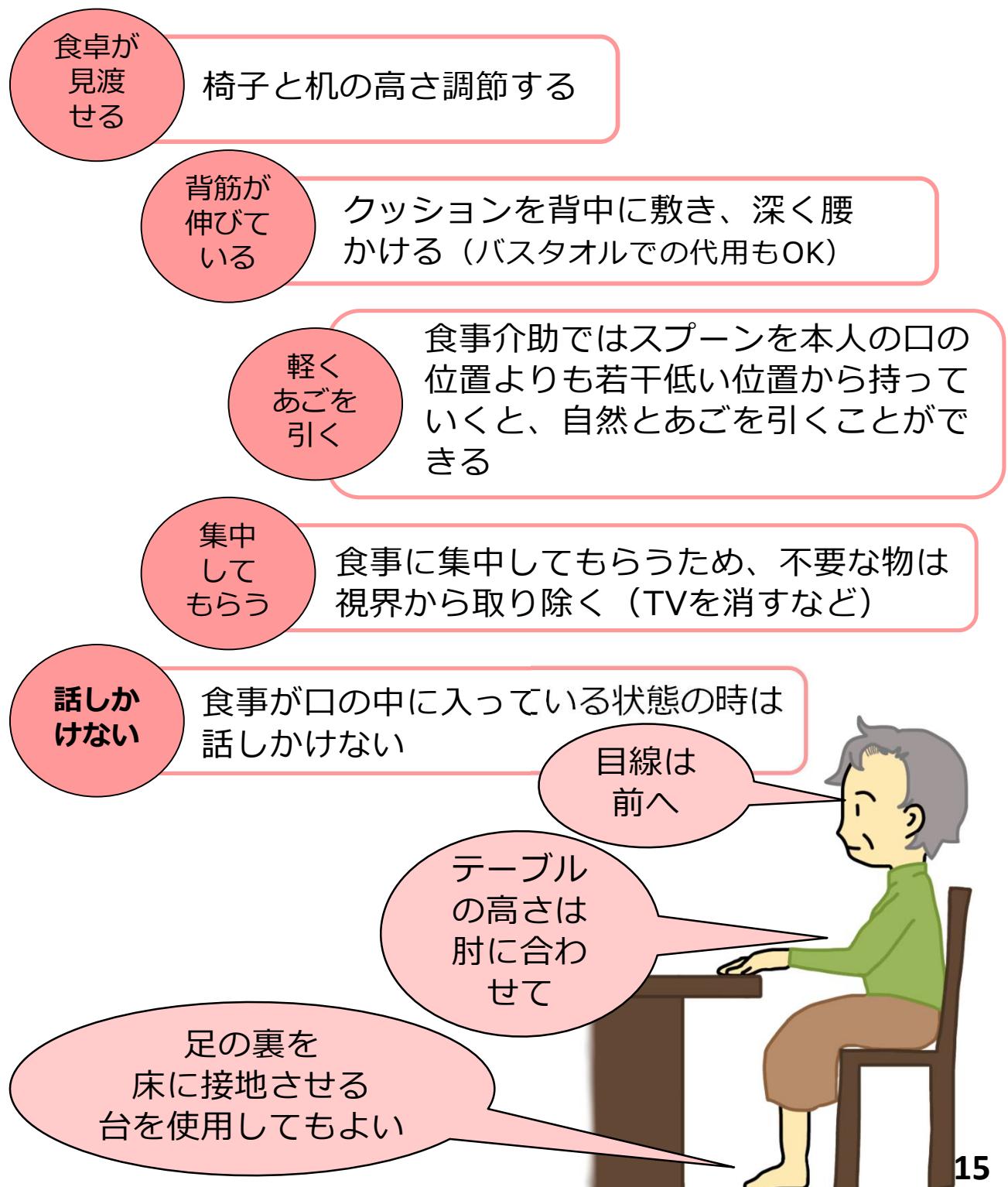
ご不明な点は 管理栄養士にお尋ね
ください



医師が処方する栄養剤もあります
(医療保険が適用されます)
*袋タイプ *缶タイプ

4) 食事環境のポイント

(1) 座位の場合



(2) ベッドの場合

毎回、車いすに座るのも大変になってきたなあ。。。



自己摂取の場合

- ・自己摂取では、ギャッヂUPの角度は60度以上が必要
- ・60度以下では食物が見えにくく、自己摂取が難しいため介助が必要
- ・後頭部に枕を敷き、あごを引いた状態にすることが望ましい（図1）

- ・ギャッヂUPの角度は30～60度を目安に設定する（図1）
- ・誤嚥を予防するためにとろみなしの水分摂取（介助）は控える

介助の場合

あごと胸の間は指3～4本入る空間を作る

図1

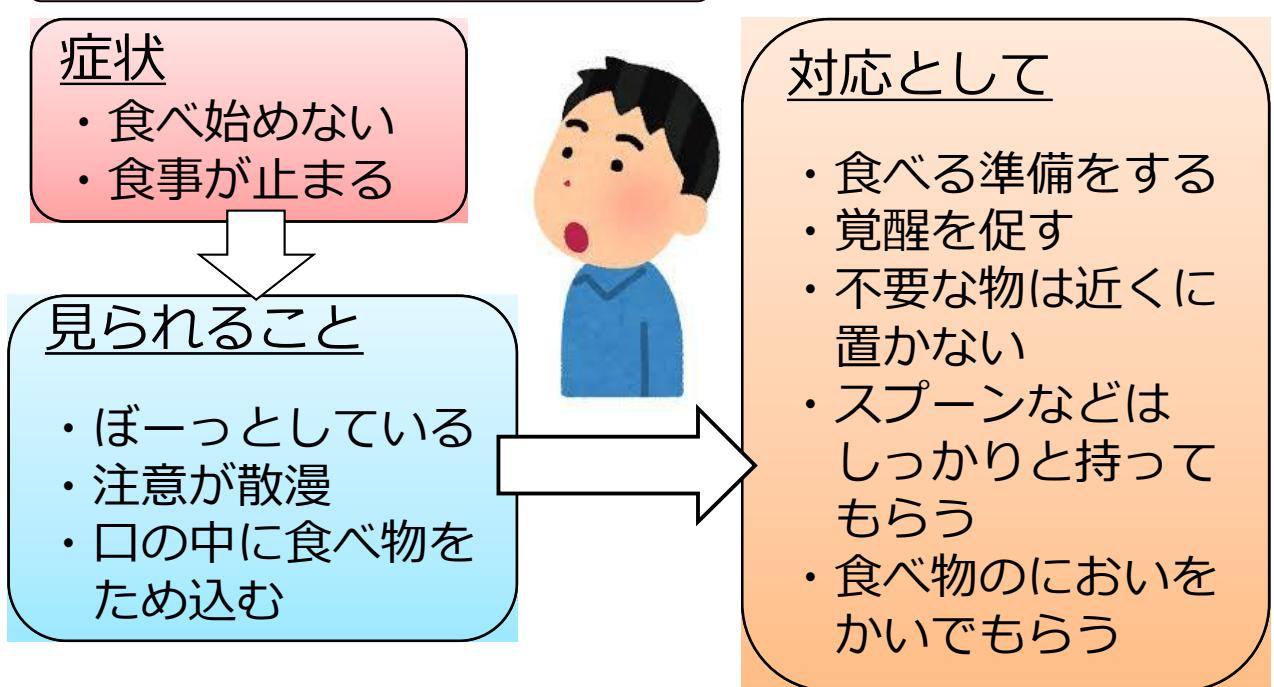
膝のUPも忘れずに

ギャッヂUP 60度 16

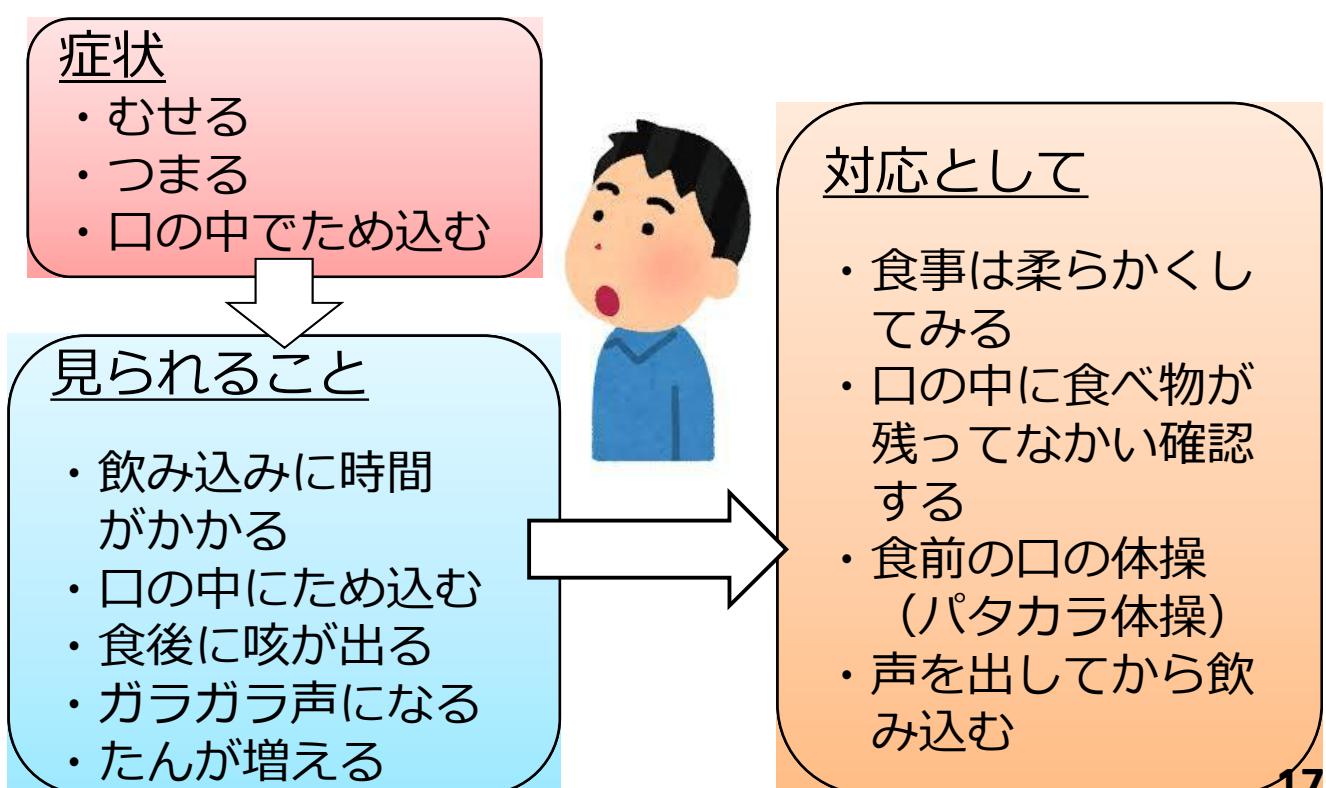


5) 認知症の主な症状と対応例

(1) 食べ物を口に入る前



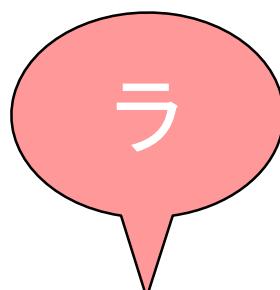
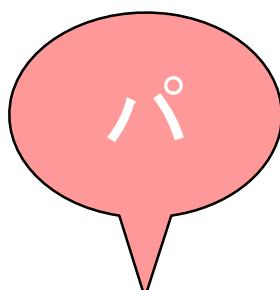
(2) 食べ物を口に入れた後



6) パタカラ体操

お口の機能を鍛えるための体操

認知機能が低下すると、食べたいという気持ちが少なくなると同時に、飲み込みの力が低下する事もあります。少しでも飲み込む力の低下を抑えるために、ご飯の前にお口の体操を取り入れてみてください。



ポイント！
上下の唇を
しっかりと閉
じる。

なぜ必要？
食べ物を取り
込み、送り込
む時に必要

ポイント！
舌先を前歯の
裏側に押し付
ける。

なぜ必要？
食べ物を舌先
と上あごで押
しつぶすのに
必要

ポイント！
舌の奥が口の
天井にも持ち
上げる。

なぜ必要？
舌に集めた食
べ物をのどの
奥に送り込む
のに必要

ポイント！
舌の先を反ら
せて上あごに
あてる。

なぜ必要？
食べ物を飲み
込む前に、舌
の上にまとめ
るために必要

4. 心地よい排泄を支援する

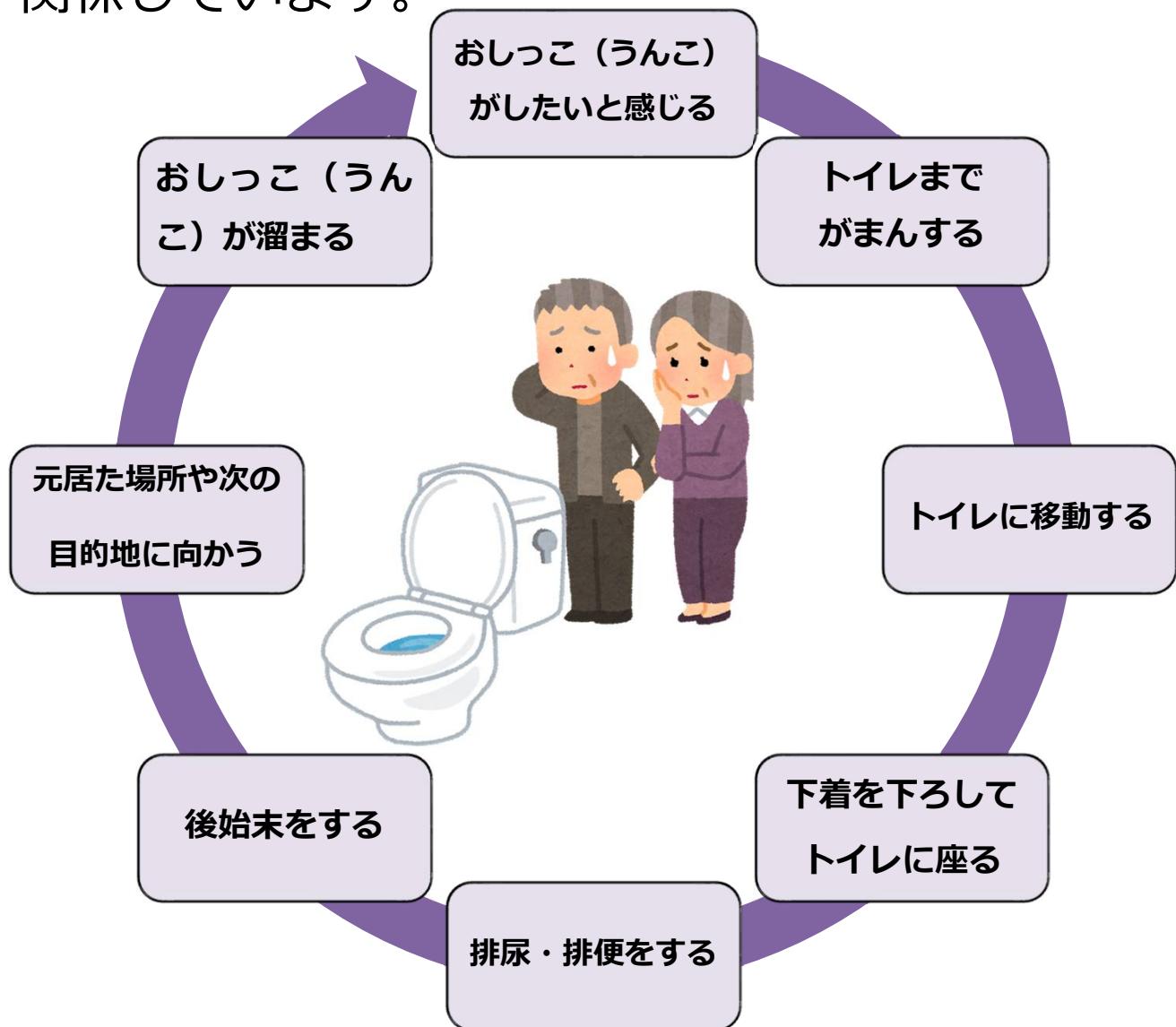


1) 認知症高齢者の排泄の特徴

おしつこの問題	うんこの問題
認知症の有無に関わらず、歳をとると…	
男性：尿道が長くて 曲がっているため、 出にくくなる	男女ともに便秘になる ことが多い
女性：尿道が短くて まっすぐなため もれやすくなる	 
認知症があることによって 「困っている」ということを訴えられない… こんな症状はありませんか？ 	
出にくい、または出ない ・おなかが痛い ・何度もトイレに行く ・怒りっぽくなる ・そわそわする 等々	・食事の量が減る ・何度もトイレに行く ・トイレにこもっている 等々
我慢ができない、または 漏れる ・トイレを汚す ・衣類を汚す 等々	 <p>思い当たることが あれば病院で相談を！</p>

2) 認知症の人の排泄ケア との向き合い方

ひとりでトイレで排泄をするためには、手足の動きだけでなく、脳や神経のはたらきが大きく関係しています。



一連の動作の中でどこがうまくできないのかを考え、できない部分を支援していきましょう

3) 本人も周りも快適な 排泄のための工夫や便利グッズ

これができない	対応の工夫や便利グッズ
おしっこやうんこ をしたいと感じる	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を見てトイレに誘導する 例) 食事の前後などの決まった時間に トイレに誘導する ・トイレに行きたい時のサインを見つける 例) 急に立ち上がる 貧乏ゆすりをする など
トイレまで がまんをする	<ul style="list-style-type: none"> ・漏れの量に応じたオムツやパッドを選ぶ パンツ式：トイレで排泄するが漏れがある テープ式：寝たきりまたはほとんどトイレ には行かない 注意) オムツのサイズが大きすぎると 隙間から漏れやすくなります 大きすぎるパッドはフィットせず に気持ち悪くて外す原因かも!?
下着を下ろして トイレに座る	<ul style="list-style-type: none"> ・便座を少し高くすると立ち座り しやすくなる 参考) ポータブルトイレや 補高便座は介護保険で 購入時の補助があります
おしりの汚れを ふきとる 入院中は 油分を含むケア用品 を 使ってきれいなおしりを保ってい ます	<ul style="list-style-type: none"> ・大便でおしり周りが汚れた時は油分 を含むケア用品を吹きかけるとサッ とふけて便利！しかも、次に汚れた 時にこびりつきにくくなる

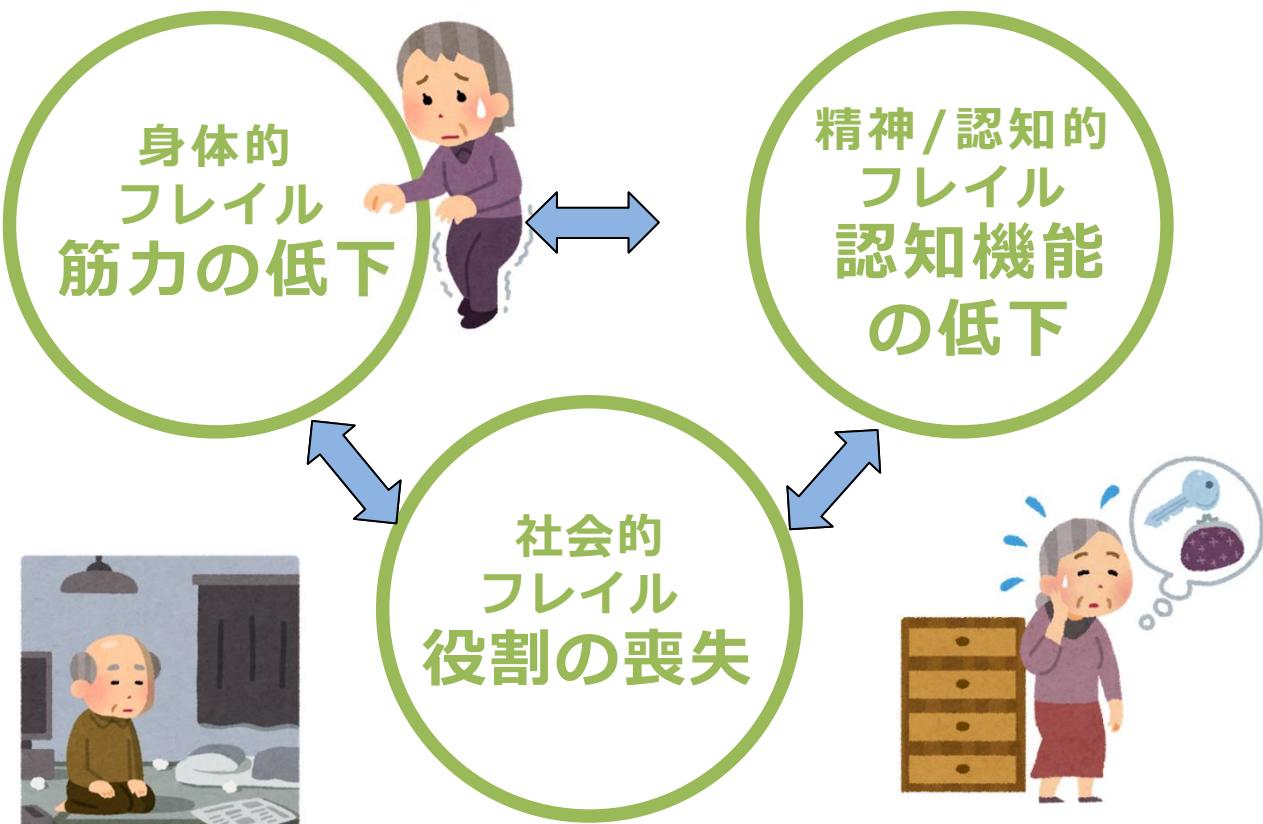
5. 認知症の進行予防を支援する

1) 認知症の要因をフレイルから考える

フレイルとは…

病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです

身体的、精神/認知的、社会的フレイルがあります



社会参加の機会が
著しく減少

認知機能/歩行能力
低下の恐れがある

2) 認知症の進行予防を知る

認知症の進行を予防するには…
運動と身体活動が良いと報告されています

運動

有酸素運動

身体活動

生活/家事動作・趣味



現実は…

運動とか趣味を持つことは良い
とわかってるけどなあ…

なかなか、習慣として続ける
ことがむずかしいしなあ…



この年になってから趣味を
もつなんて…

特にしたいこともないし、
友達も周りに少ないし…

3) どうすればよいかを知る

認知症ケアチームから3つの提案



—— 役割を持つ

—— 予定を立てる

—— 生活の中に取り入れる

役割を持つ

生活の中で1つ役割を
持つてみる

予定を立てる

1日の中で1つ
予定をたてる

**生活の中に取り
入れる**

無理をせずできること
を取り入れてみる

4) 予定/役割を作る、持つ

人は生活を営む上で、役割があり、また沢山の予定を立てて、生活しています

趣味や習いごとだけではなく、家事や買い物などで十分です

図のように、役割や予定があると、自然と体を動かします。体と心を動かして、認知機能の進行予防に努めましょう



5) 予定や役割があると なぜ良いのかを知る

一日の予定がたつと生活リズムが整います。
また様々な刺激を受けることで認知機能の低下の
予防につながります
認知機能が維持できると、家族の介護負担の軽減
にもつながるなど、たくさんの中点があります



6. 利用できる社会資源を知る

認知症について、どのように考えればいいか。
予防のためには何をすればいいか。
言葉ではわかつていただけたかと思います。

でも、実践するのはむずかしいですよね。

本人もご家族の方も、うまくいかなくなると自分が悪いのではないか？と思ってしまうかもしれません。

一人や家族だけで悩まず、相談してみましょう。
できることを一緒に考えてくれる人がいます。

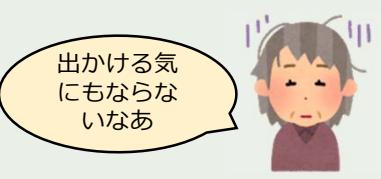
ここから先は、活用できる社会資源についても紹介していますので、参考にしてください。



1) 身近な利用できる支援を知る

～買い物や散髪、掃除、外出など

日常の当たり前をあきらめていますか？～

これがやりたい	利用できる支援
買い物にいきたい 外出したい 	・移動スーパー 配達サービス ・外出支援 
散髪や美容室へいきたい 	・訪問や送迎をしてくれるところもあります 
部屋の掃除をしたい 	・家事全般を手伝ってくれる事業所もあります 
通院したいけど車も乗れないし、不便	・愛のりタクシー ・介護用自動車の貸し出し
くらしの困りごと、手伝ってほしい 	・さまざまな事業所があります 相談してみましょう 

介護保険以外も身近な地域にはさまざまな支援があります

2) 相談できる機関を知る

～どこでどんな支援が受けられるのか知りたい～

身边な相談窓口

- ・地域包括支援センター・・・彦根市には学区ごとに担当が決まっています。近隣4町の方は役場福祉課に問い合わせください。

名称	担当学区	電話番号
すばる	鳥居本	21-5412
すばる	城東・佐和山	24-0494
ハピネス	城西・城北	27-6702
ふるさと	金城・平田	47-3993
ゆうじん	城南・高宮・旭森	21-3341
きらら	城陽・若葉・河瀬・亀山	28-9323
いなえ	稻枝東・稻枝北・稻枝西	47-3320

- ・介護保険サービスを受けている方は、担当のケアマネジャーへ
- ・彦根市認知症HOTサポートセンター **☎:30-9601**
相談支援や認知症カフェの支援など行っています

- ・介護家族のつどい 彦根市高齢福祉推進課 **☎:23-9660**
日頃の思いや悩みを話しましょう
彦根市介護家族のつどい・・・ほっこり、ほっこりらぶ
男性介護者のつどい・・・彦根こんき会



3) 利用できる介護サービスを知る

～介護保険サービスの主なもの～

*利用には介護認定を受けることが必要です

認知症対応型通所介護

- 食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けられます

短期入所生活介護（ショートステイ）

- 介護施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます

小規模対応型居宅介護

- 通いを中心に、訪問や宿泊など多機能なサービスを同じ施設で受けられます

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

- 認知症の人が共同生活する住居。食事・入浴などの介護や機能訓練などが受けられます

介護老人保健施設

- 数か月の入所期間で自宅での生活ができるように、リハビリテーションや介護が受けられます。認知症対応の専門棟があります

介護老人福祉施設

- 常時介護が必要な状態で自宅での生活が困難な人が入所し、日常生活上の支援や介護を受けられます

4) 見守り支援や交流できる場所を知る

メール配信システム

行方不明になられた場合に、市民や事業所にその方の情報をメール配信し、広く捜索の協力を求めます。



認知症カフェ

本人や家族、地域の人や専門職等、誰もが気軽に集い、交流を持ち、語り合える場所です。彦根市内には4カ所あります。

HOTカフェンde銀座

ほっとかへんて～
HOTカフェンde

HOTカフェンde元町

HOTカフェンde日夏

HOTカフェンde大藪



その他、市町によってさまざまな取り組みがなされています。

問い合わせ先

彦根市高齢福祉推進課 ☎ : 23-9660

各市町の高齢福祉の担当課へお問い合わせください

5) 権利擁護や財産管理の支援を知る ～判断能力が低下する前に考えましょう～

地域福祉権利擁護事業

認知症や障害者等の方で、判断能力が不十分な人が、地域において自立した生活を送れるように、契約に基づき福祉サービスの利用援助等を行います。

(内容)

福祉サービスの利用援助

日常的金銭管理サービス

書類等の預かりサービス（保管できる書類）



問い合わせ先
市町の社会福祉協議会



成年後見制度

認知症など、判断能力が不十分な人を法律的に保護し、支援する制度。財産管理や契約等の支援を行います。

問い合わせ先
彦愛犬権利擁護サポートセンター ☎: 22-2855
(彦根市社会福祉協議会内)

おわりに ～あなた自身も大切にしましょう～

最後まで目を通していただきありがとうございました。

認知症のケア・・・

やればいいことはわかっている、できないから困るんですよね。

専門書のようにはいきません。認知症といつても症状は人によってさまざまです。思うようにいかなくて当たり前です。

決して一人や家族だけで抱え込まずに、相談してください。誰かに話すだけでも気持ちが楽になるかもしれません。

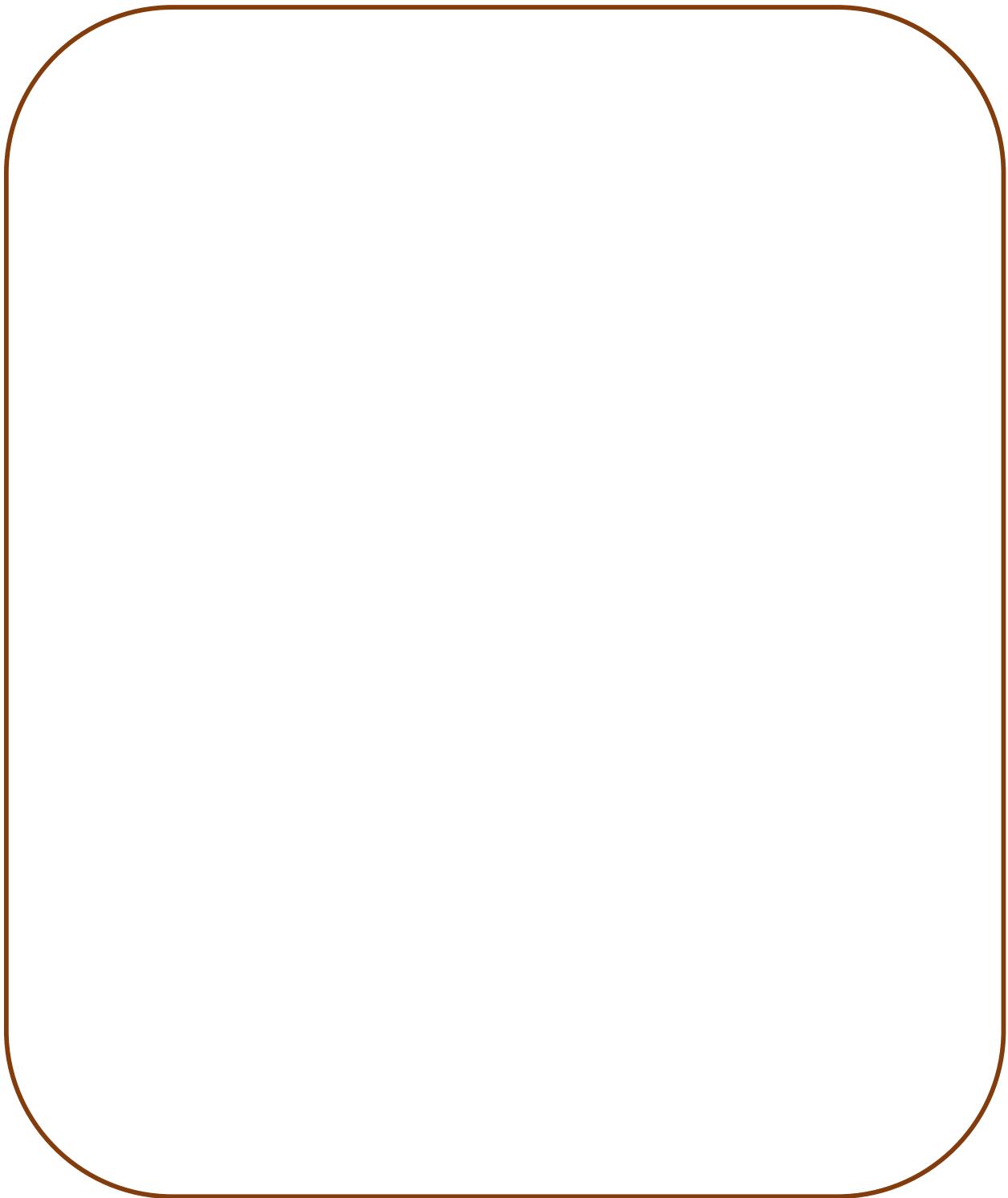
できることを一緒に考えていきましょう。



いいバランスのとり方
を見つめましょう！！

作成 彦根市立病院 認知症ケアチーム
発行 令和6年4月1日

おぼえがき



参考・引用文献



- ・クリスティーン・ボーデン(2003).「私は誰になっていくの？」.クリエイツかもがわ.
- ・彦根市物忘れHOT安心ガイド 発行：彦根市高齢者福祉推進課.
- ・形のあるやわらかい食事編 発行：女子栄養大学出版部.
- ・神戸市.「65歳からの健康づくりのキーワードはフレイル」.
<https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/frailty/index.html>, 2024.1.23.
- ・厚生労働省.「唇とほほの体操 パタカラ体操 唾液腺マッサージ舌圧訓練」.
https://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/013/pdf/kuchi_taisou.pdf, 2024.1.23.
- ・熊谷頼佳(2017).「カラー図解介護現場すぐに役立つ！タイプ別対応でよくわかる 認知症ケア」.ナツメ社.
- ・水谷信子他 (2021).「第3版最新老年看護学」.日本看護協会出版会.
- ・長屋政博(2010).「認知症に対する運動および身体活動の効果」, jpn Rehabil Med 2010 ;47:637-645.
- ・中島紀恵子他(2007).「認知症高齢者の看護」.医歯薬出版株式会社.
- ・買い物お助け本 発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会.
- ・鈴木みずえ(2013).「急性期病院で治療を受ける認知症高齢者のケア」.日本看護協会出版会.
- ・山口博(2020).「まるごと図解認知症」.照林社.

