

人生の主人公はわたし

-認知症の人の言葉-

今のきもち

- ・自分でもなんでこんなことをしたんだろうと思う時がある。
- ・ひとりだといらんことを考えてしまう。だから、人と話せる場所に来るのが大切。
- ・1人だと笑うことがない。ここ（デイケア）にくると色々な話ができる。
- ・認知症でもしようがない、くよくよしない。

生活の工夫

- ・カレンダーに予定を書いてよく見るようにしている。
- ・メモをすぐ取って冷蔵庫に貼っている。
- ・スマホをなくさないように身につけるポーチを買った。
- ・考えても仕方ねえと思うようにする。
- ・自分だけではできないので人に頼る。

不安なあなたへ

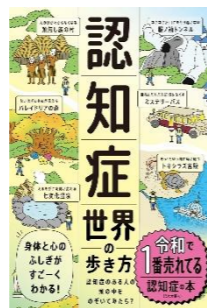
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

ひだまりの里病院デイケア
「きぼうのわ」メンバーより

前向きになるためのヒントが、本の中にあるかもしれません



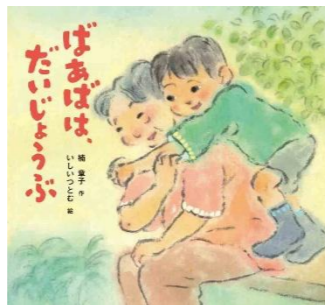
認知症になっても自分らしく！
一本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ
藤田和子著
メディア・ケアプラス
2025年発行



認知症世界の歩き方
笥裕介著
ライツ社
2021年発行



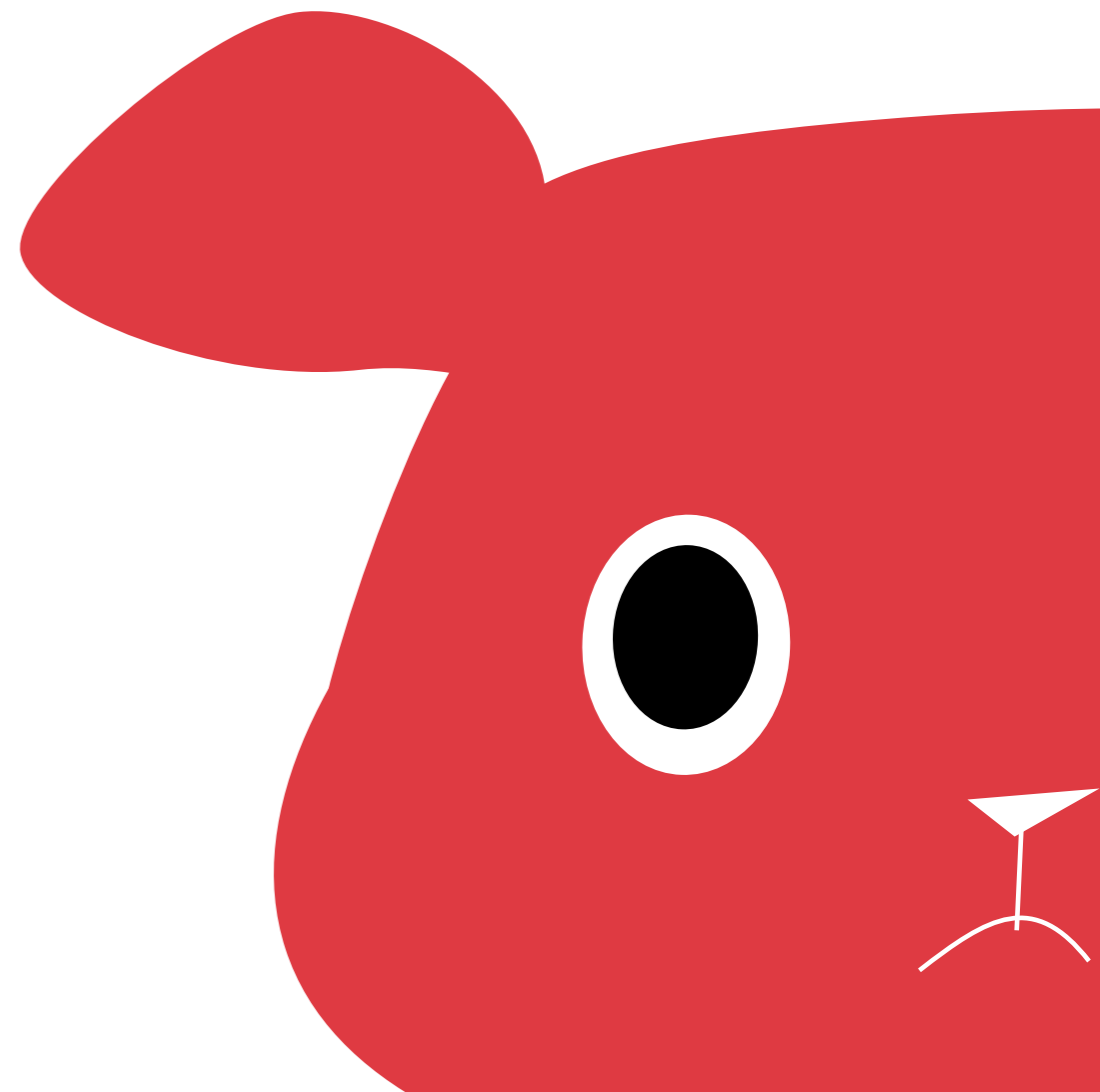
ボクはやっと認知症のことがわかった
長谷川和夫著
猪熊律子著
KADOKAWA
2019年発行



ばあばは、だいじょうぶ
楠草子著 いしいつとむ絵
童心社
2016年発行

発行：岡山市地域包括支援センター
2026年3月

さくらきんよく忘れるかも？



SpecialThanks

この冊子の作成にあたり、認知症当事者と家族、専門職、ボランティアの方たちと意見交換を実施しました。皆様のご協力なくしては完成に至らなかったと思います。本当にありがとうございました。



大丈夫だよ。道はいろいろ。一緒に考えていこう。

相談する

地域の相談窓口

岡山市北区北地域包括支援センター

岡山市北区谷万成2-6-33
TEL: 086-251-6523
平日 8:30~17:00
【担当中学校区】
中山 香和 京山

ぼくは、サポくま!

岡山市地域包括支援センターの認知症担当キャラクターです。もの忘れが気になりはじめたら相談してみよう! 認知症への備えが最初の一步。



ほうほう (岡山市地域包括支援センターキャラクター)



認知症の専門病院



病院名	住所	電話
岡山赤十字病院	北区青江2-1-1	086-222-8843
慈圭病院	南区浦安本町100-2	086-262-1191
岡山大学病院	北区鹿田町2-5-1	086-235-7744

認知症の相談にのってくれる身近な先生

病院名	医師名	住所	電話
福本クリニック	福本 光宏	北区首部65-4	086-284-8811
鳥越医院	鳥越 昇一郎	北区榑津706-1	086-284-7211
大守クリニック	大守 規敬	北区榑津1203-1	086-284-2777
浦上ファミリークリニック	川島 邦裕	北区一宮34-3	086-284-1221
医療法人秀樹会 大橋内科医院	大橋 基	北区一宮144-2	086-284-5552
今井医院	今井 善朗	北区西辛川269-1	086-284-0043
有森医院	有森 豊	北区西辛川479	086-284-6188
サンノゼの丘クリニック	原田 聡介	北区芳賀1735-79	086-286-0888
芳賀佐山診療所	清藤 哲司	北区芳賀5112-103	086-284-7272

受診する



参加する

オレンジカフェ 誰もが気軽に参加できる集いの場

カフェ名	場所	開催日時	参加料
きらめきカフェ	ケアハウスさえずり 1階 (北区榑津429-1) ☎086-284-1276	第3火曜日 13:30~15:30	100円 できれば事前申し込み (当日参加も可)
地域ぽかぽか カフェMOMO GAOKA	桃丘コミュニティハウス (北区芳賀5114-89) ☎086-250-6910 (シゲザネ)	第3火曜日 (原則) 13:30~15:30	無料 申し込み不要
桃カフェ	老人憩の家 松尾園 (北区松尾893番地) ☎090-1186-9950 (キシ)	第2水曜日 13:30~15:30	100円 申し込み不要



本人ミーティング 仲間と出会い、語り合う場

名称	開催日時	問い合わせ先
興味のある方は最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください		



ちょっと一息 コラム

「チームオレンジ」

岡山市のチームオレンジは認知症の人やその家族の声を聞きながら、認知症とともに暮らせるまちづくりを進めています。認知症の人やその家族が参加出来る場の登録や認知症への理解を深める啓発活動、共に活動する仲間を増やしていく、認知症サポーターのいる企業の登録など、誰もが自分らしく暮らせる社会を目指しています。

チームオレンジ (認知症フレンドリー企業)

認知症の人とともに暮らしやすい地域づくりに取り組む

名称	場所
ザ・ビッグ 岡山一宮店	北区榑津567
マルナカ 一宮店	北区榑津659-6
(公財) 岡山市公園協会 岡山市半田山植物園	北区法界院3-1



地域のサポート

