

# 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。
- ・認知症でもしょうがない、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  
寛裕介著  
ライツ社  
2021年発行



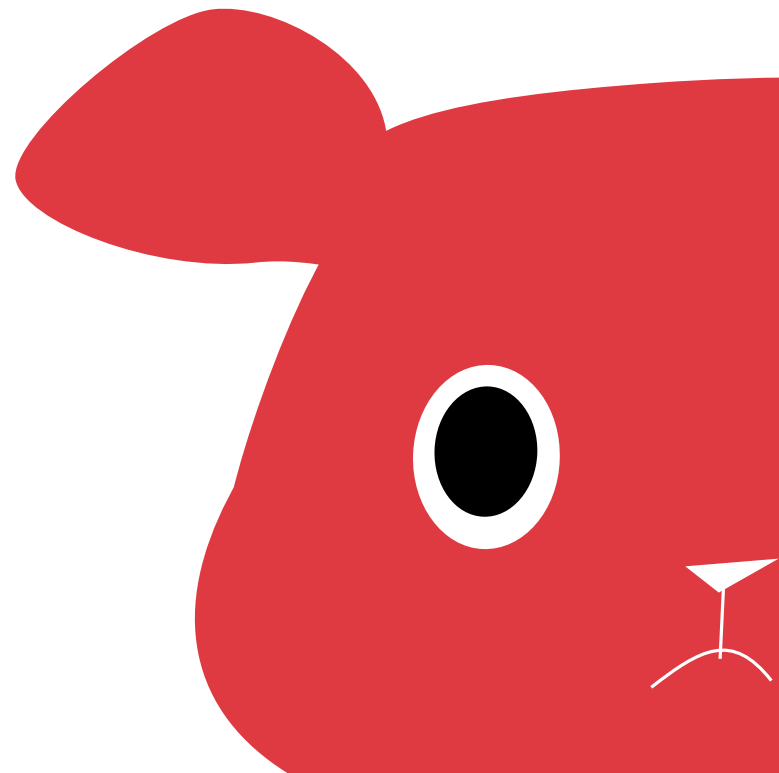
ボクはやっとの認知症  
長谷川和夫著  
猪熊律子著  
KADOKAWA  
2019年発行



ばあばは、だいじょうぶ  
楠章子著 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  
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

### 岡山市北区中央 地域包括支援センター

岡山市北区鹿田町1-1-1  
TEL：086-224-8755  
平日 8：30～17：00  
【担当中学校区】  
岡輝 石井 桑田

#### ぼくは、サボくま！

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。



ほろほろ  
(岡山市地域包括支援センターキャラクター)



# 受診する



## 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

※出石地区と近隣地域の認知症かかりつけ医を掲載しています。

## 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
光生病院	坂井 玲子	北区厚生町3-8-35	086-222-6806
山下内科医院	山下 芳郎	北区駅前町1-2-1	086-224-1034
たなかクリニック	田中 有史	北区本町5-20 高島屋東館 4F	086-223-2261
丹治クリニック	丹治 康浩	北区本町5-20 2F	086-221-7570
みのクリニック	三野 善央	北区下石井1-1-1 8F	086-234-3055
杜の街ひらまつ 内科クリニック	平松 順一	北区下石井2-10-8 杜の街グレース杜の街プラザ 5階	086-232-1070

# 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
おれんじたいむ	大元公民館 (北区大元上町10-31)	第1.3月曜日 10：00～12：00	100円
あのカフェ・サーパスⅡ	サーパス西古松Ⅱ 集会室 (北区西古松西町5-15)	第1木曜日 13：00～16：00	無料
済生会なでしこ	岡山済生会 ライフケアセンター1階 (北区国体町3-12)	第3金曜日 13：30～15：30	100円
はれるやCAFE	こもれびの里 (北区富町2-18-28)	毎月第1土曜日 9：30～11：30	100円 (初回無料)



## 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
マルナカ 大元店	北区西古松 2-1-104
マルナカ 下中野店	北区下中野374-1



# 地域のサポート

