

# 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



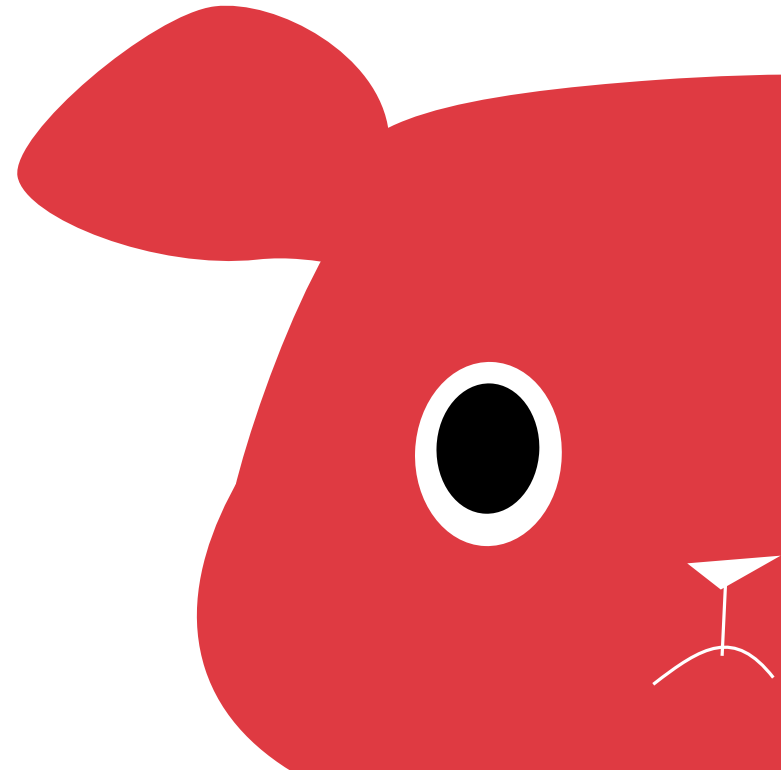
ボクはやっとの認知症  
長谷川和夫著  
猪熊律子著  
KADOKAWA  
2019年発行



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

さう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  
北方分室

岡山市北区大和町2-4-30  
TEL : 086-201-7201  
平日 8 : 30 ~ 17 : 00  
【担当中学校区】  
岡北 岡山中央

### 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
慈恵病院	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
岡北整形外科医院	越宗 義三郎	北区津島東2-7-1	086-255-0777
にいや内科クリニック	新谷 勝美	北区北方2-1-30	086-803-2189
旭クリニック	鳩寄 明一	北区中井町1-1-7	086-227-1087
キタカタクリニック	山本 浩之	北区大和町2-8-23	086-226-2821
三戸内科医院	三戸 敏正	北区牟佐168-3	086-229-3331
医療法人イキイキ会 水川内科小児科医院	水川 公直	北区原346-3	086-228-2524
心臓病センター榊原病院	清水 一紀	北区中井町2-5-1	086-225-7111
岡山東部脳神経外科病院	宮崎 修平	北区牟佐96-1	086-229-1188

# 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
------	----	------	-----

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



## 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 中井町店	北区中井町1-280-2
(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

