

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

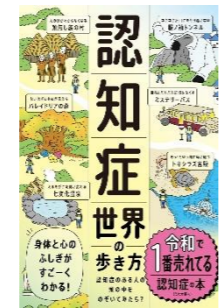
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

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



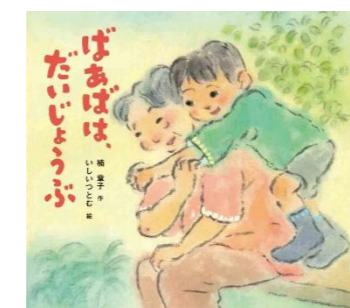
認知症になっても自分らしく！
 一本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ
 藤田和子著
 メディア・ケアプラス
 2025年発行



認知症世界の歩き方
 笈裕介著
 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
 自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言
 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。



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
森脇内科医院	森脇 和久	北区津高712-1	086-253-1567
難波医院	難波 晃	北区横井上222-1	086-294-3366
山谷医院	山谷 幾道	北区吉宗429-3	086-294-2987
坂野内科医院	坂野 誠	北区吉宗677-1	086-294-5025



ほうほう
(岡山市地域包括支援センターキャラクター)



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
ゆるりふらっと 介護カフェ	津高公民館 (北区栢谷1677) 080-1908-7704 (野上) 086-294-4222 (津高公民館)	第3木曜日 14:00~ 16:00	100円
ももそのオレンジ カフェ	桃園会館 (北区富原3246) 090-3179-3523 (大古場)	第1日曜日 10:00~ 12:00頃	100円 (飲料、茶菓子代) 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
有限会社 YC Factory	北区津高台4-2056-7
マルナカ 一宮店	北区橋津659-6
ザ・ビッグ 岡山一宮店	北区橋津567
(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

