

# 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

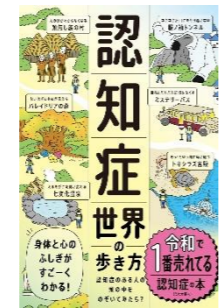
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

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



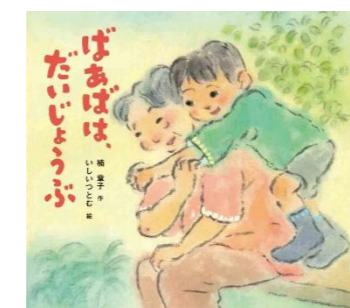
**認知症になっても自分らしく！**  
 一本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ  
 藤田和子著  
 メディア・ケアプラス  
 2025年発行



**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
岡山中央病院	平野 一宏	北区伊島北町6-3	086-252-3221
万成病院	三野 彰理	北区谷万成1-6-5	086-252-2261
三浦内科医院	三浦 寛人	北区伊福町2-27-30	086-252-6783
岡田メディカルクリニック	岡田 奏二	北区伊福町3-5-4	086-255-2345
ながはら医院	永原 章正	北区伊福町4-5-45	086-256-2858
福島内科医院	草野 功	北区清心町3-18	086-255-1281
つしまクリニック	遠迫 昌美	北区津島福居1-2-15	086-251-3388
西下内科医院	西下 伸吾	北区津島西坂1-2-41	086-253-8131
こばし医院	小橋 秀彰	北区津島西坂2-2-20	086-251-3131



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
杜(もり)の茶屋	古民家「こだまの杜」 * 万成病院前古民家 (北区谷万成2-2-45) ☎086-252-2261	第1火曜日 13:00~15:00	100円 申し込み不要
地域交流カフェ こだま	古民家「こだまの杜」 * 万成病院前古民家 (北区谷万成2-2-45) ☎086-252-2261	第3土曜日 13:00~15:00	100円 申し込み不要
MaCO Café (まこカフェ)	麻姑の小町 伊島 (北区伊島町三丁目8-8-2) ☎086-259-0026	第4木曜日 14:00~16:00	無料 申し込み不要
ほほえみカフェ	養護老人ホーム報恩積善会 本館1階食堂 (北区津島笹が瀬9-8) ☎086-252-0471	第4金曜日 13:30~14:30頃	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
マルナカ 高柳店	北区高柳東町14-36
マルナカ 一宮店	北区楠津659-6
ザ・ビッグ 岡山一宮店	北区楠津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

