

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

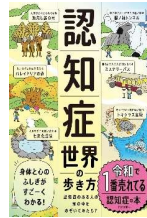
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

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



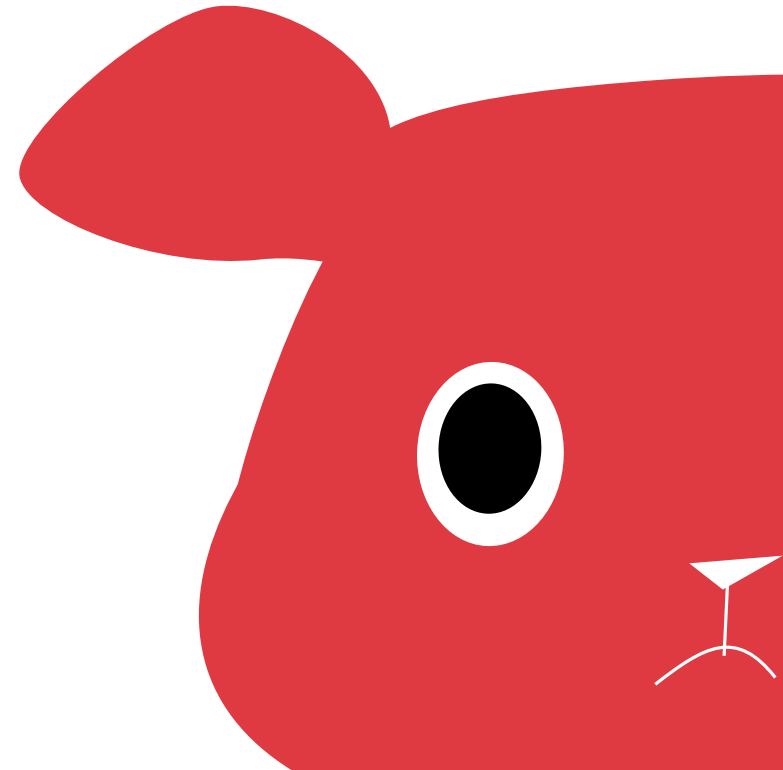
ボクはやっとの認知症
長谷川和夫著
猪熊律子著
KADOKAWA
2019年発行



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

岡山市中区
地域包括支援センター
高島分室

岡山市中区高屋174
TEL : 086-230-3205
平日 8:30~17:00
【担当中学校区】
高島 竜操

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
藤森内科胃腸科医院	藤森 良昭	中区赤田66-1	086-272-5752
きくち脳神経外科 内科クリニック	菊池 陽一郎	中区関436-7	086-237-8585
深田内科	深田 好美	中区藤原西町2-7-2	086-273-1234
くろだクリニック	黒田 雅利	中区下378-9	086-279-5000
江森内科・循環器科	江森 哲郎	中区中井1-13-15	086-275-7474
高島心療クリニック	山本 博一	中区中井1-1-10	086-275-8126
さとう内科	土肥 博道	中区中井2-11-23	086-275-7711
矢野医院	矢野 啓介	中区中井1-15-18	086-275-3757

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
オレンジカフェ おひさま	岡山市立東公民館	第1・3日曜日、 13:30~15:30 (第1日曜日は 個別相談のみ)	100円
オレンジスペース	コメダ珈琲店 東岡山店	第3火曜日 14:00~16:00 (祝日の場合翌日)	無料 飲食有料



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
マックスバリュウ西日本株式会社 マルナカ 雄町店	中区雄町153-5
マックスバリュウ西日本株式会社 マルナカ 高屋店	中区高屋36-1
公益財団法人岡山市公園協会 操山公園里山センター	中区沢田649-2
公益財団法人岡山市公園協会 百間川緑地管理事務所 (操山公園里山センター内)	中区沢田649-2

地域のサポート



2025年10月時点の情報です