

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

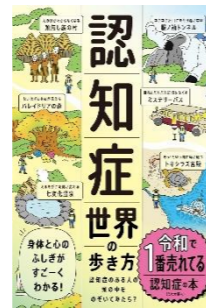
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

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



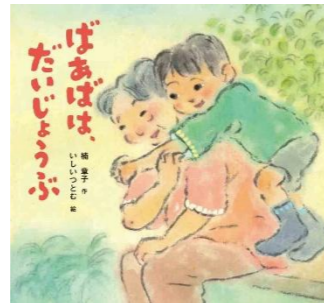
認知症になっても自分らしく！
一人の声がひらく新しい認知症観
の時代へ
藤田和子著
メディア・ケアプラス
2025年発行



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
自らの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

岡山市東区 地域包括支援センター

岡山市東区西大寺中2-16-33
TEL : 086-944-1866
平日 8:30~17:00
【担当中学校区】
西大寺 上南 山南 旭東



ほうほう
(岡山市地域包括支援センターキャラクター)

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	岡山市北区青江2-1-1	086-222-8843
慈圭病院	岡山市南区浦安本町100-2	086-262-1191
岡山大学病院	岡山市北区鹿田町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
岡村一心堂病院	岡村 暢大・上野 滋	岡山市東区西大寺南2-1-7	086-942-9900
岡山西大寺病院	大西 学・小林 直哉	岡山市東区金岡東町1-1-70	086-943-2211
藤田病院	藤田 琢也	岡山市東区西大寺上3-8-63	086-943-6555
宇治医院	宇治 秀樹	岡山市東区西大寺中3-3-24	086-942-2158
コープ西大寺診療所	吉崎 振起	岡山市東区西大寺中2-20-33	086-944-0088
十川医院	十川 重次郎	岡山市東区西大寺中3-19-19	086-942-2016
藤原内科循環器科医院	藤原 直	岡山市東区西大寺東3-1-8	086-942-2173
陽クリニック	森 淳	岡山市東区西大寺新地16-3	086-943-8778
渡辺内科	渡辺 朋子	岡山市東区西大寺中野884	086-942-2124

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
フラットカフェ はなみずきプラス	デイサービスセンター はなみずき西大寺	毎月第1・第3土曜日 午後1時半~3時半	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 午後2時~4時 ※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
(公財) 岡山市公園協会西大寺緑花公園百花プラザ管理事務所	岡山市東区西大寺南1丁目2-3
マルナカ 西大寺店	岡山市東区西大寺南1丁目2-9

地域のサポート

