

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

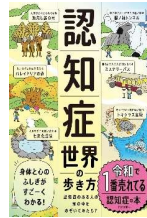
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

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



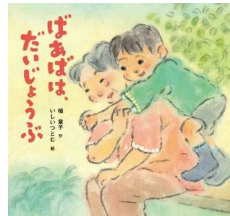
認知症になっても自分らしく！
一人の声がひらく新しい認知症観の時代へ
藤田和子著
メディア・ケアプラス
2025年発行



認知症世界の歩き方
寛裕介著
ライツ社
2021年発行



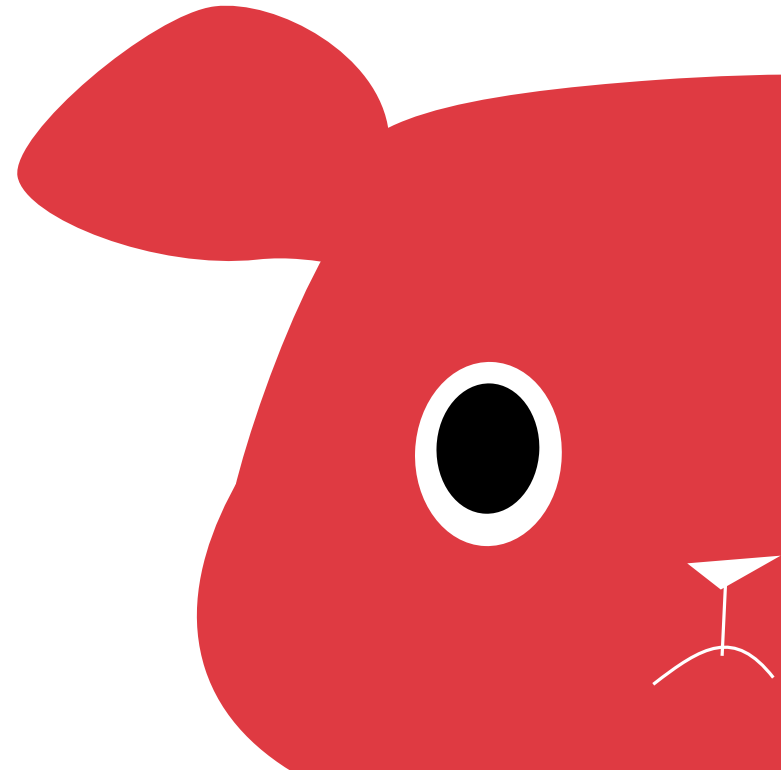
ボクはやっとの認知症
長谷川和夫著
猪熊律子著
KADOKAWA
2019年発行



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。



ほろほろ
(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
内科小児科吉岡医院	吉岡 毅	中区国府市場80-3	086-275-4111
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
ゆうゆうクリニック	土肥 雄紀	中区賞田254-1	086-275-7716
旭竜クリニック	菅原 茂昭 八木 寛 大藤 嘉洋	中区中島70-1	086-275-6768

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
ぽかぽか	旭竜コミュニティハウス	第4木曜日 13:30~15:00 (祝日の場合は変更あり。 詳細はHPに掲載。)	200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 (祝日の場合は 翌日に変更。)	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
マックスバリュ西日本株式会社 マルナカ 八幡店	中区八幡10-1



地域のサポート

