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。

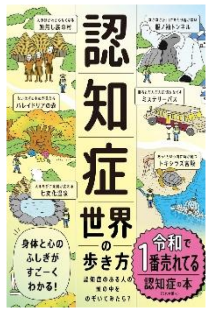
不安なあなたへ

・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

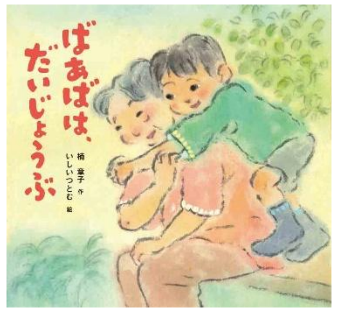
前向きになるためのヒントが、本の中にあるかもしれません

認知症になってからも自分らしく！
ー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
筧裕介著
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

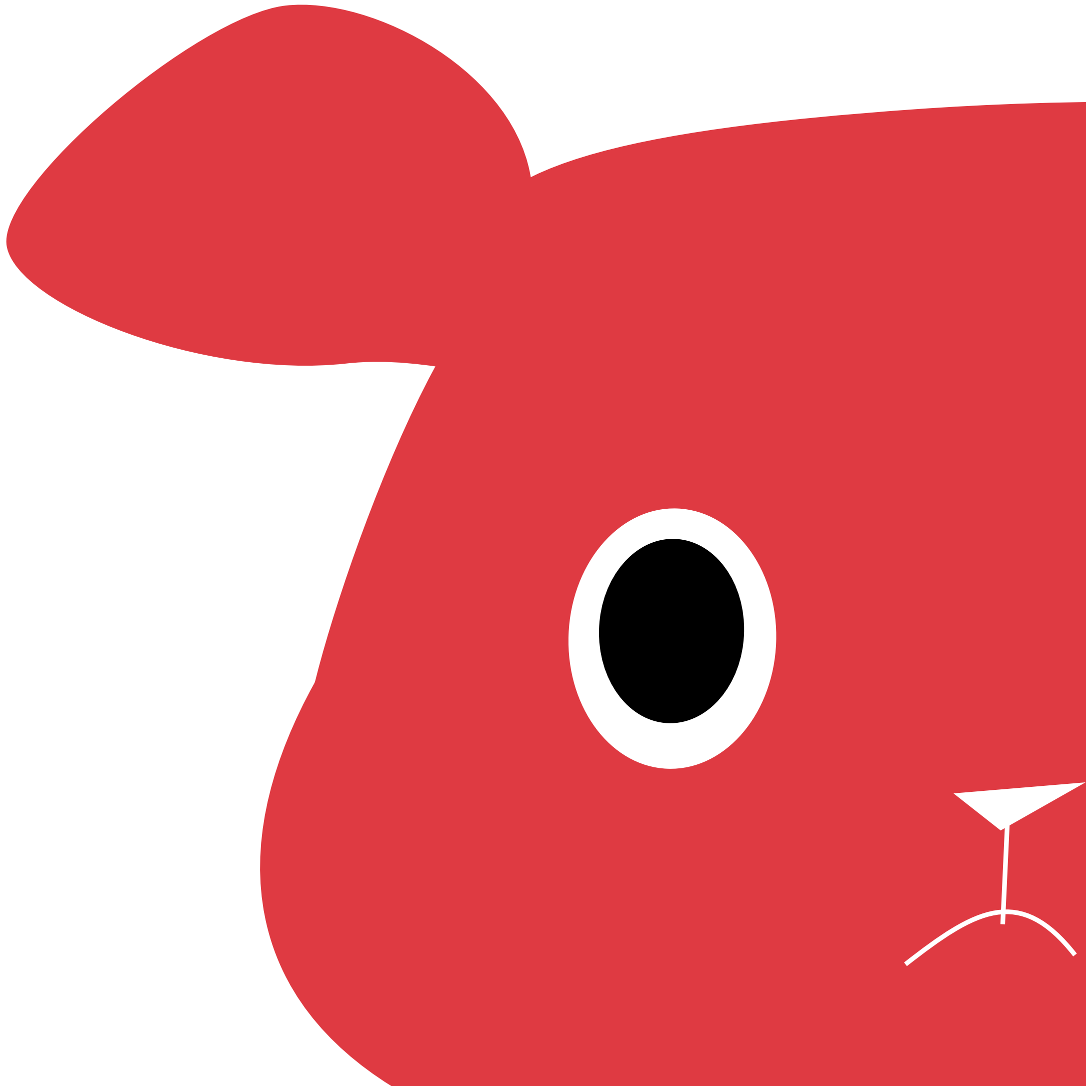
発行：岡山市地域包括支援センター
2026年3月

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。

富山中学校区

さいきんよく忘れるかも？



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

岡山市中区桑野715-2
TEL：086-274-5172
平日　8：30～17：00
【担当中学校区】
富山　操南

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歩。

受診する

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
これさわ内科医院	是澤　俊輔	中区海吉1537-2	086-277-1881
三宅医院	三宅　靖彦 髙橋　淳子	中区福泊9-12	086-277-5655
たかはしクリニック	高橋　理枝	中区湊491-2	086-277-1105
長井クリニック	長井　一信	中区円山54-18	086-276-2111
内田内科小児科医院	内田　耕三郎	中区円山146-3	086-277-0300
てらだ内科クリニック	寺田　亮	中区円山1018-3	086-277-0005

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「青春」	富山公民館(中区福泊246-1)	第４月曜日 10：00-12：00	100円(事前申込要)

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		

地域のサポート

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　平井店	中区倉田611-1

2025年10月時点の情報です