

# 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

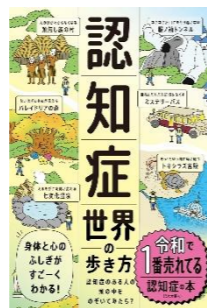
- ・誰かを頼る。相談することが大切。ひとりで抱え込まない。
- ・1人で考えずに相談しよう。気持ちが楽になる。抱え込まないで。
- ・笑顔でいられるように人と話をするといい。
- ・同じ病気を持つ仲間との出会いで心強くなれるよ。

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



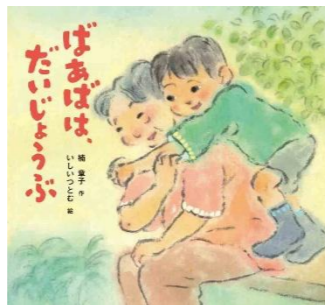
認知症になっても自分らしく！  
一本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ  
藤田和子著  
メディア・ケアプラス  
2025年発行



認知症世界の歩き方  
笈裕介著  
ライツ社  
2021年発行



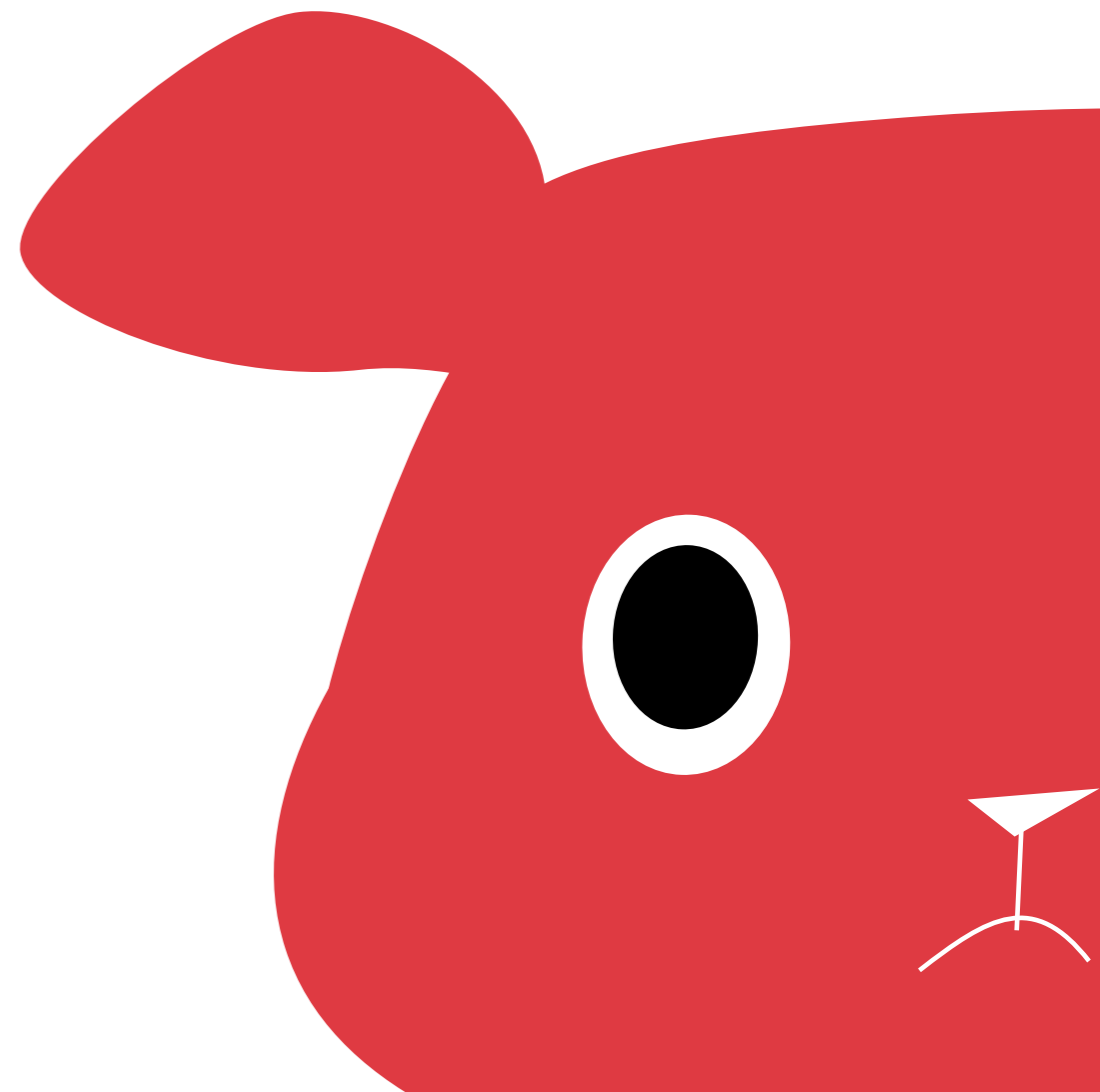
ボクはやっと認知症のことがわかった  
自らの認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言  
長谷川和夫著  
猪熊律子著  
KADOKAWA  
2019年発行



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

### 岡山市北区中央 地域包括支援センター 北方分室

岡山市北区大和町2-4-30  
TEL：086-201-7201  
平日 8：30～17：00  
【担当中学校区】  
岡北 岡山中央



### 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。



# 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

内山下・深砥地区の認知症かかりつけ医を掲載しています

病院名	医師名	住所	電話
まことクリニック	山本 真	北区石関町1-1新石関ビル5F	086-231-2500
佐藤内科	佐藤 吉信	北区中山下1-2-40	086-231-5678
久松内科循環器科医院	久松 研一	北区中山下1-9-40新岡山ビル10F	086-225-7373
永瀬内科医院	永瀬 亮	北区中山下1-9-53	086-222-2534
河合内科医院	河合 伸一郎	北区中山下2-2-63	086-223-2704
飛岡内科医院	飛岡 宏	北区中山下2-8-30	086-233-1188
表町ファミリークリニック	小塚 輝彦	北区表町3-10-71	086-222-4939
中村産婦人科医院	中村 淳一	北区表町3-17-33	086-232-7893
まるのうちクリニック	岡田 直子	北区丸の内1-13-14	086-232-0005
小塚内科	小塚 彰	北区磨屋町10-20 2F	086-232-8376
畝木医院	畝木 克己 / 畝木 東陽子	北区平和町1-1	086-225-1191
川崎医科大学総合医療センター	北山 通朗	北区中山下二丁目6番1号	086-225-2111
川崎医科大学高齢者医療センター	秋山 真樹	北区中山下2-1-8 0	086-225-2112

# 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
済生会なでしこ	岡山済生会 ライフケアセンター1階 (北区国体町3-12)	第3金曜日 13：30～15：30	100円/回
こもればいカフェ	川崎医療短期大学内 (北区中山下2-1-70)	お問い合わせ ください	お問い合わせ ください



## 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
太陽生命保険株式会社	北区中山下1-2-3
株式会社 天満屋	北区表町2-1-1
(株)ちゅうぎん フィナンシャルグループ	北区丸の内1-15-20
第一生命保険 株式会社	北区駅前町2-1-1

# 地域のサポート

