認知症カフェ運営の手引き

目　次

１認知症カフェってなぁに……１

２認知症カフェの目的……２

（１）認知症への理解
（２）認知症の相談・支援につなぐこと
（３）居場所づくり
（４）仲間づくり

３認知症カフェ開設までの準備……３

（１）運営主体は…
（２）会場は…
（３）開催日時は…
（４）専門職の配置は…
（５）参加費は…

４認知症カフェの内容……４

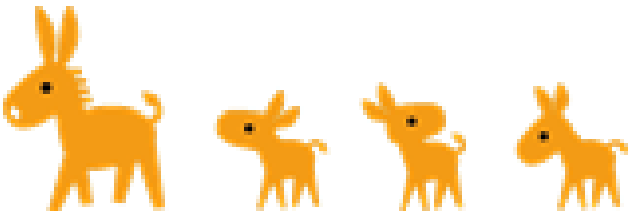
５相談・お問い合わせ等……５

１認知症カフェってなぁに？

　認知症カフェとは、認知症の人や介護をされているご家族、また認知症に関心のある人など、誰でも気軽に参加できる場所のことです。認知症に理解のあるスタッフが常駐していますので、集まっておしゃべりしたり、気兼ねなく日頃の悩みを相談したり、介護などの情報交換も行うことができるよう、カフェ全体が認知症の人が過ごしやすい環境となっています。認知症の人、自分が認知症ではないかと不安を持っている人やその家族が、安心して話をすることができるので、認知症の人にとって心地良い居場所となり、さらに認知症の人とその家族を地域で支えるための関係づくりの拠点となるものです。

　認知症カフェは、認知症の初期の段階から関わりをもつことにより、地域の人や専門職との親しい関係を構築でき、途切れることのない連続したケアを提供することのできる最初の拠点です。

　認知症カフェは認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域をつくる要となっていく場所でもあります。



２認知症カフェの目的

（１）認知症への理解

私たちは様々な機会を通じて、「認知症」という言葉に接しています。認知症という言葉を聞いたことがない方は、ほとんどいないと思います。しかし認知症はまだわからないことも多く、症状もさまざまで、十分に理解が浸透しているとはいえない状況です。

認知症になっても、ほんの少しの思いやり、心配りで、皆が穏やかな気持ちで過ごせることを、認知症カフェを通して知ってもらうことも大きな目的です。

（２）認知症の相談・支援につなぐこと

認知症の人とその家族への支援は、いかに支援者と早く出会うことができるかがポイントとなります。早期診断、早期対応が望ましいのですが、なかなか支援組織も少ないのが現状です。そこで「認知症カフェ」が有効に機能することが期待されます。

さらに、地域包括支援センターや認知症地域支援推進員などと連携を図りながら支援を行っていくことが求められます。認知症カフェが有意義に機能するためには、本人や家族、地域にお住まいの皆さん、専門職がお互いの立場を尊重しながら参加できる場所であるとともに、参加者の個別の問題にも解決に向けた方向性を共に探していけるようにすることが重要です。

（３）居場所づくり

認知症の人やその家族が認知症カフェを訪れることで、社会や地域とつながり、生きがいを感じるきっかけができます。

また、日ごろの悩みや思い苦労を語ることで、心の支えができます。ただし、認知症カフェでの出来事をその場限りとしておくことは、お互いの信頼関係を強めるため、とても大切なことです。

（４）仲間づくり

人と人との出会いが、「自分は一人ではない」ということに気付かせてくれます。信頼できる専門職や多くの人たちとの出会いは、今後の暮らしを変えるきっかけになるかもしれません。

また市民の皆さんは、身近な地域で認知症の人と交流することで、万一、認知症になっても集う場所や仲間がいると安心を得られます。

さらに認知症サポーター養成講座を受講した方や、ボランティア活動をしたいと思っている方にとっては、たくさんの同じ思いの仲間と活躍できる場所となります。

３認知所カフェ開設までの準備

認知症カフェは内容や運営方法は様々です。どんな認知症カフェにするのかは、スタッフ全員で決めることが大事です。

（１）運営主体は・・・

- ボランティア、地域団体
- 地域包括支援センター
- 社会福祉協議会
- 医療法人・医療関係者
- 介護関係事業所
- 認知症の人と家族の会
- 認知症地域推進委員
- 民間企業
- NPO 法人
- その他

様々な形態が考えられますが、色々な人のつながり、多面的・総合的な支援ができる体制が望まれます。

（２）会場は・・・

- 地域のなかにあり、地域の方が気軽に立ち寄れる場所で、継続して参加してもらいやすいよう、基本、同じ場所での開催が望まれます。
- ５人以上が集まれるスペースの確保が必要になります。
- 公共施設を会場として無料で借りたい場合は相談してください。

（３）開催日時は・・・

- 開催頻度は、月１回、２時間程度での実施が望まれます。
- 参加者同士が交流を深めて親しくなったりするには月１回以上の開催が期待されます。

（４）スタッフの配置は・・・

- 本人、家族等からの相談に対応するために、認知症の相談業務に従事した経験のある専門職１名以上の配置が望ましい。

  医師
  保健師・看護師
  社会福祉士
  精神保健福祉士
  認知症地域支援推進員
  認知症キャラバンメイト等認知症に関する知識を有する者

（５）参加費は・・・

- 認知症カフェはあまり費用をかけずに運営することが基本です。飲物やお

菓子代、参加者が持ち帰るクラフト代などは実費負担をお願いしましょう。ただし、高額になると参加しづらくなるので１００円程度が望ましいでしょう。

４認知症カフェの内容

過ごし方について参加者の意見も取り入れられるよう、準備の段階から参加者にも一緒に関わってもらうことをお勧めします。「参加者」はお客様ではなく、「仲間」です。

この人にきてほしいな、という人のためにイベントを開催するのも良いですね。

介護保険のサービスと違って、何時に来て、何時に帰っても良いので、いつでもお迎えできるような体制を整えておくことが大切です。

認知症カフェの開催（例）

例１

ゆっくりお茶を楽しむカフェ

特別なプログラムは行わず、ゆっくりとお茶を飲みながらコミュニケーションを楽しむタイプ。ゆったりとした雰囲気の中、話が出来ます。

例２

集団の活動イベントなどを取り入れたカフェ

レクリエーションを行い、季節のイベントを楽しみながら交流を行うタイプ。講師を招いて、皆さんの関心の高い講座を取り入れるのも良いです。

タイムスケジュール（例）

９：30…スタッフ集合
準備・掃除
ミーティング
お出迎え

10：00…カフェOPEN
自己紹介
簡単なレクリエーション

11：00…カフェタイム
おしゃべりや相談
情報交換等
みんなで片付け

12：00…終了
お見送り
掃除
カンファレンス

５相談・お問い合わせ等

認知症カフェを開設したいけど、どうしたらよいか分からない方はご相談ください。

認知症カフェを運営する団体にあま市からの補助金制度があります。

●あま市役所　福祉部　高齢福祉課　地域包括支援センター
〒497-8602　　あま市七宝町沖之島深坪１番地
TEL　052-444-3159　　FAX　052-443-2571