

～認知症になっても安心して暮らせる鳥取市(まち)を目指して～

認知症カフェ運営の手引き



鳥取市

目 次

- 1 認知症カフェってなあに？
 - 2 認知症カフェの目的
 - ① つながる
 - ② 活躍する
 - ③ 備える
 - 3 認知症カフェの内容
 - 4 認知症カフェを立ちあげよう
 - 5 お願いしたいこと
 - 6 「鳥取市認知症カフェ連絡会」への加入
 - 7 相談・お問い合わせ
 - 8 Q&A
- 【認知症カフェの7つの要素】と【認知症カフェの10の特徴】

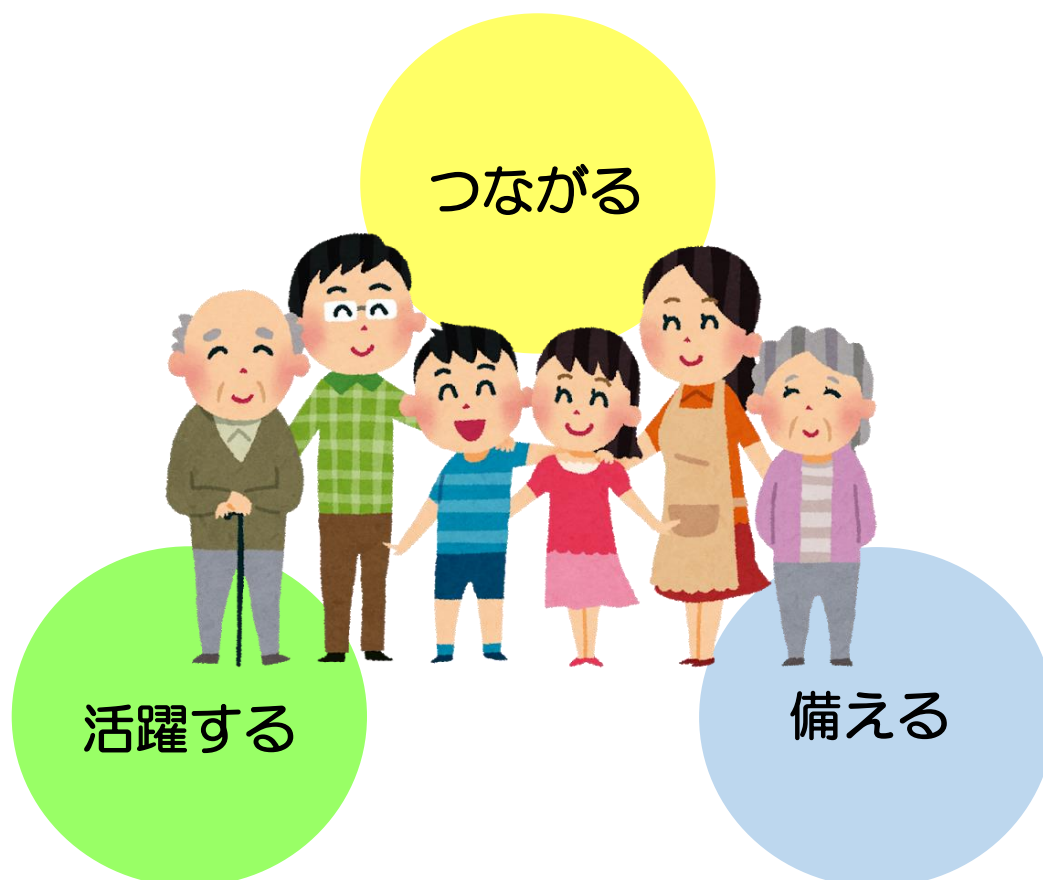


1 認知症カフェってなあに？

認知症カフェ（通称「オレンジカフェ」）とは、認知症の人や介護されているご家族、また認知症に関心のある人や医療・福祉の専門職など、誰でも気軽に参加でき、交流を深めることが出来る場所です。認知症の本人同士、介護する家族同士、専門職同士等、同じ境遇の仲間が集まれば、悩み相談だけでなく、お互いに行っている工夫を話したり、情報交換を行うことが出来ます。また、違う立場で話をする事で、多くの気づきを得ることが出来、お互いを理解するきっかけとなるでしょう。認知症の本人と地域住民、専門職が話すことで、より暮らしやすい地域作りへの取り組みが始まるかもしれません。

誰もが認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、自分の地域と一緒に活動する仲間を増やしていくことが大切です。そして、早い段階から、認知症になっても大丈夫なように備えておくことが大切です。

認知症カフェは、困ったことを解決するだけではなく、認知症になっても安心して暮らすことが出来るように、日ごろから夢や希望を語り合い、一緒に活動し続けるための仲間を増やしていく場にもなっています。



2 認知症カフェの目的

① つながる

認知症と診断された後に、早い段階で良い情報を知り、これから認知症とともにどのように暮らしていくかを考えるきっかけに出会うことが大切です。

認知症カフェでは沢山の出会いが生まれています。本人同士の出会いは、日常の体験を語り合い、思いを共有し、お互い情報交換を行うことで、良い情報を得ることが出来ます。専門職や地域住民、ボランティアや認知症サポーター等、多くの人と夢や希望を語り合うことで、その後の人生を共に歩む大切なパートナーとなることもあるでしょう。

人と人とのつながりは、一人ではないと気づかせてくれるだけでなく、地域の困りごとを見つけたり、地域の未来をともに考えることで、新しい地域資源を創出することにつながる可能性も秘めています。そして、ここでの出会いは、認知症カフェ以外も途切れることなく、つながり続けることとなります。



② 活躍する

安心できる空間で、自分の夢を形にするために、地域の仲間と共に活動することで、相互の自信につながります。また挑戦してみたいなと、次につながるきっかけとなるかもしれません。

認知症の人の夢を応援し、一緒に活動していくことは、きっと私たちの今後の暮らしや、地域を変えていくきっかけとなるでしょう。



③ 備える

認知症は誰もがなりうる可能性があり、自身や大切な家族など周囲の方にも起こりうる身近な病気です。認知症カフェでは、認知症の本人と気軽に話ができ、思いを聞くことができるので、認知症予防にとって一番大切な「認知症になっても大丈夫なように備えておくこと」を学ぶことができます。

認知症になっても、夢や希望を持ち、工夫しながら挑戦することで、自分らしい暮らしを継続している方は沢山いらっしゃいます。一足先に認知症になられた先輩から話を聴くことは、これから認知症になるかもしれない私たちが、安心して暮らせるまちを作っていく中で、プラスの情報となります。



3 認知症カフェの内容

認知症カフェと言っても、内容や運営方法は様々です。
ここにいくつかの例をご紹介します。

認知症カフェの内容（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準備せず、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、話ができます。

例2

音楽カフェ・音読カフェ

音楽を聴いたり得意な楽器を奏でたり、一つの本をみんなで音読したり、さまざまな趣味の活動をおこなうタイプ。みんなでわいわい好きなことを楽しめます。

例3

集団の活動イベントなどを取り入れたカフェ

希望者で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ね。

例4

オンラインカフェ

会場に集合しにくい状況でも、オンラインなら場所を選ばず交流できます。在宅だけでなく、施設からでも参加できるのも魅力の一つです。



ポイント

- 従来の集合型にとらわれない、オンラインカフェなど新しい形のカフェなども生まれています。地域の特性や社会情勢、参加者に合わせて内容を決めましょう。
- 集合が難しいなどの理由でカフェが中止になる場合には、お便りを出すなど、参加者との関係が継続できる工夫もあるといいですね。

4 認知症カフェを立ちあげよう

どんな認知症カフェにしたいのか、オープンに向けてスタッフみんなでイメージしてみよう。



- カフェの名前・場所は？
- 会場の利用可能人数は？
- 参加メンバーは？
- 曜日や時間は？
- いつからは始める？
- 鳥取市認知症カフェ運営事業費補助金を使う？



※補助金を活用するには、所定の要件があります。

「鳥取市認知症カフェ運営事業費補助金申請事務の手引き」もあわせてご覧ください。

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 ふりかえり

スタッフで「今日のふりかえり」を行うことが、よりよいカフェ運営につながります。



ポイント

- 長期間継続して開催できることが大切です。
- 参加しやすくするために、決まった曜日にするなど、定期開催を検討しましょう。
- 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。
- 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、参加者がいつ来られてもお迎えできるような体制を整えておきましょう。

5 お願いしたいこと

1. ミーティング

開始時：当日の流れや役割の確認、参加者の情報共有などを行い、スタッフ全員が目的を持って認知症カフェの運営に臨めるようにしましょう。

終了時：ふりかえりの機会を必ずもって下さい。次につながるための大切な時間です。個々の相談にどう対応するのか、どう支援につなげるのか迷った時には、地域包括支援センターまたは認知症地域支援推進員に相談してください。

2. 参加者への対応について

認知症カフェには認知症に関心のある方が来られますが、認知症のことをこれから学びたいという方や、認知症のことは知っているけれど、実際に認知症の人に会うのは初めてという方もおられると思います。認知症カフェのスタッフは、皆さんが安心して過ごせるような配慮をお願いします。

認知症カフェには多くの人が参加します。スタッフはもちろんのこと、参加者一人一人が個人情報の取り扱いには十分注意しましょう。

3. スタッフの育成

認知症カフェ内での研修はもちろんですが、鳥取市認知症カフェ連絡会が開催する研修や勉強会に積極的に参加して下さい。

4. その他

認知症カフェは単なる仲良しが集まるおしゃべり会ではありません。初めての人でも参加しやすいような環境をつくるのが大切です。



6 「鳥取市認知症カフェ連絡会」への加入

鳥取市認知症カフェ連絡会は、定期的に情報交換を行い、お互いの連携を図る目的で開催しています。研修や各認知症カフェの活動報告なども取り入れて、魅力ある認知症カフェとなることを目指します。

また、連絡会では、認知症カフェの開催についての相談や、他の認知症カフェとの情報共有なども行いながら、認知症カフェが継続的に開催され、地域の社会資源となるよう、開催の支援も行っています。

なお、連絡会に加入された認知症カフェは、鳥取市が市民の皆さんに情報提供していきます。

7 相談・お問い合わせ

● 地域包括支援センター一覧

担当地域（中学校区）	名称・所在地	電話番号
北・中ノ郷	鳥取北地域包括支援センター 秋里 1181（鳥取北デイサービスセンター内）	（0857）20-2205
南	鳥取南地域包括支援センター 的場二丁目 1（鳥取市南デイサービスセンター内）	（0857）54-1023
桜ヶ丘	鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター 津ノ井 256-2（鳥取市桜ヶ丘デイサービスセンター内）	（0857）51-1250
西	鳥取西地域包括支援センター 西品治 280-1（鳥取西デイサービスセンター内）	（0857）50-0717
東	鳥取東地域包括支援センター 滝山 374-1（鳥取市東デイサービスセンター内）	（0857）30-5711
湖東	鳥取湖東地域包括支援センター 湖山町西一丁目 512（学習・交流センター鳥取2階）	（0857）30-0080
高草・江山学園・ 湖南学園	鳥取高草地域包括支援センター 服部 204-1（特別養護老人ホームはまゆう内）	（0857）51-8112
国府・福部未来学園	鳥取市東部地域包括支援センター 国府町糸谷 15-1（谷地区公民館内）	（0857）50-0280
河原・千代南	鳥取市南部地域包括支援センター 用瀬町別府 96-2（用瀬地区保健センター内）	（0858）76-2351
気高・鹿野学園・ 青谷	鳥取市西部地域包括支援センター 気高町浜村 8-8（気高町老人福祉センター内）	（0857）30-7780

8 Q & A

Q 認知症カフェとありますが、コーヒーやお菓子の準備はどの程度必要ですか？

A 過度の準備は必要ありませんが、飲み物やお菓子があると和やかな雰囲気づくりの助けになります。参加者の好みに合わせて準備できるといいですね。

Q 認知症カフェの開催の日には、毎回レクリエーションをした方がいいですか？

A 毎回レクリエーションをする必要はありません。カフェの内容は、参加者の希望を聞いて企画できると楽しいですね。

Q カフェの運営にどの程度の費用がかかりますか？

A 材料費の有無、会場の借用料の有無、参加費の徴収額等により異なります。運営費用軽減のため、鳥取市ではカフェの運営に補助金制度もありますので、そちらもご活用ください。

Q 運営側が認知症についての研修を受けることは出来ますか？

A 認知症サポーター養成講座や認知症の研修を受講していただくことが出来ます。詳細は認知症地域支援推進員にご相談ください。
また、認知症カフェ連絡会でも研修会を実施しています。
さまざまな機会を利用して、研修をご受講いただければと思います。

Q カフェの運営のためには、どのようなスタッフが必要ですか？

A 専門職や認知症の介護家族など、介護の経験がある方の参加があるとカフェが深まると思います。



【認知症カフェの7つの要素】と【認知症カフェの10の特徴】

●認知症カフェの7つの要素

- ①認知症の人が、病気であることを意識せずに過ごせる
- ②認知症の人にとって、自分の役割がある
- ③認知症の人と家族が社会とつながることができる
- ④認知症の人と家族にとって、自分の弱みを知ってもらえていて、かつそれを受け入れてもらえる
- ⑤認知症の人とその家族と一緒に参加でき、それ以外の人が参加・交流できる
- ⑥どんな人も自分のペースに合わせて参加できる
- ⑦「人」がつながることを可能にするしくみがある



●認知症カフェの10の特徴

- ①認知症の人とその家族が安心して過ごせる場
- ②認知症の人とその家族がいつでも気軽に相談できる場
- ③認知症の人とその家族が自分たちの思いを吐き出せる場
- ④本人と家族の暮らしのリズム、関係性を崩さずに利用できる場
- ⑤認知症の人と家族の思いや希望が社会に発信される場
- ⑥一般住民が認知症の人やその家族と出会う場
- ⑦一般の地域住民が認知症のことや認知症ケアについて知る場
- ⑧専門職が本人や家族と平面で出会い、本人家族の別の側面を発見する場
- ⑨運営スタッフにとって、必要とされていること、やりがいを感じる場
- ⑩運営スタッフにとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

「認知症カフェのあり方と運営に関する調査研究事業報告書」より

この手引きは、認知症カフェの活動に取りくんでいる方をはじめ、医療や介護の関係者やこれから認知症カフェの開設を考えていらっしゃる皆様が、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域づくりに必要な認知症カフェへの理解を深めていただくために作成したものです。



鳥取市福祉部長寿社会課 鳥取市中央包括支援センター
〒680-8571 鳥取市幸町 71 番地
電話：0857-20-3457
FAX：0857-20-3906
Email：chuohokatsu@city.tottori.lg.jp