

# 認知症カフェ開設手引き

## 1 認知症カフェとは？

認知症の方や介護されているご家族、認知症に関心のある人、地域の方、医療・福祉の専門職等、誰でも気軽に参加できる場所のことです。

認知症ケアの経験のある専門職がいますので、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出来るように配慮しています。

※ 専門職の配置が困難な場合は、市から専門職を派遣する等の支援を行います。



## 2 認知症カフェの目的

### ① 認知症の方や介護家族等が気軽に集える場

#### ● 居場所づくり

認知症の方が認知症カフェを訪れることで、社会と繋がり、生きがいを感じるきっかけづくりが出来ます。認知症のかたの活躍の場やホッとできる場となり、悩み、日頃の思い等を語ることで心の支えとなります。

#### ● 仲間づくり

分かり合える人がいることや専門職との出会いは支えとなります。身近な地域で認知症の方と交流することで、集う場所や仲間がいると安心を得られます。介護者も仲間づくりを行う場となります。

### ② 認知症への正しい知識の普及・啓発の場

認知症は症状も様々で、十分に理解が浸透しているとは言えない状況です。認知症の人は何もできない人ではありません。ほんの少しの思いやりや心配りで、みんな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理解してもらうことも目的です。

### ③ 認知症の相談・支援の場

認知症の方とその家族へ支援は、いかに早く出会うことが出来るかも重要なポイントになります。また、認知症地域支援推進員や地域包括支援センターと連携を図りながら行うことが大切です。認知症の方や家族・地域の方・専門職がお互い尊重しながら参加し、個別問題にも解決に向けた方向性をともに探していけるようにすることが大切です。

## 3 認知症カフェの内容

どんなカフェにしたいのか、スタッフ全員で決めることが重要です。「認知症カフェの7つの要素」「認知症カフェの10の特徴」を参考に「どんなカフェを作りたいか」をイメージしましょう。スタッフ全員の意思を統一させることも大切です。内容や運営方法は様々です。過ごし方については参加者の意見も取り入れられるといいですね。介護保険サービスとは違うので、何時に来て、何時に帰ってもよいので、いつでも迎えられる体制を作ることも大切です。

### 認知症カフェ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 認知症の人とその家族が社会とつながることができる
- ④ 認知症の人とその家族にとって、自分の弱みをしてもらえていて、かつそれぞ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、それ以外の人に参加・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」とつながることを可能にする仕組みがある



### 認知症カフェ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 地域住民にとって「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

例えば  
こんなスケジュール・・・

- 9:30 スタッフ集合、ミーティング  
準備、出迎え
- 10:00 カフェ開始  
自己紹介、レクリエーション等
- 11:00 カフェタイム、おしゃべり・相談  
情報交換
- 12:00 終了、見送り、ミーティング

ほんの一例です



ゆっくりお茶を楽しむカフェ

特別なプログラムを作らず、  
お茶とコミュニケーション  
を楽しむカフェ

集団活動やイベント等を  
取り入れたカフェ

レクリエーションを行いなが  
ら楽しむカフェ

## 4 認知症カフェ開設までの準備

場所・名前

カフェの会場・名前を決める

可能人数

会場・スタッフ人数から利用可能人数を決め  
ましょう

スタッフ

認知症ケアの経験のある専門職はいますか？

開催日時

3か月に1回、2時間以上開設できますか？

開催時期

いつから開始しますか？

PR

カフェのPRを考えましょう

条件にあて  
はまる場合、  
横手市認知  
症カフェ運  
営事業費補  
助金の申請  
ができます

## 5 認知症カフェ実施にあたって

### 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もって認知症カフェの運営に臨みましょう。

#### ● 終了時

振り返りの機会を持ちましょう。次につながるための大切な時間です。相談にどう対応するか、どう支援に繋げるか迷った時に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

カフェには認知症の方や介護しているご家族、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、認知症のことは知っているけど実際に認知症の人に会うのは初めてという方も来られます。スタッフはどなたでも安心して過ごせる配慮・環境づくりをお願いします。また、カフェで知り得た情報は、スタッフ間でのみ共有する配慮を忘れないようにお願いします。

## 6 相談・お問合せ

### 横手市市民福祉部 地域包括支援センター

在宅医療連携推進係（大森町高齢者等保健福祉センター内）	35-2135
東部地域包括支援係（横手市役所本庁舎内）	35-2160
西部地域包括支援係（大森町高齢者等保健福祉センター内）	35-2135
南部地域包括支援係（横手市役所十文字地域局内）	35-2177