

第2章

マニュアル編

認知症カフェの手引き

マニュアル編：認知症カフェの手引き

(1) 認知症カフェとは

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民、医療や介護の専門職、認知症について関心がある人など誰もが気軽に集まり、安心して交流を楽しむ場である。1997年にオランダでアルツハイマーカフェとして始まったのがきっかけとなり、日本では2012年頃から取り組みが行われている。

落ち着ける・気兼ねがない・相談できる・楽しい時間等の要素がある。

1) 目的

○基本的な考え方

「認知症高齢者等にやさしい地域づくりを推進していくため、認知症の人が住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けるために必要としていることを的確に伝えていく」(2015年1月 認知症施策推進総合戦略：新オレンジプラン より)

○認知症カフェの目的

認知症カフェは、上記の基本的な考え方を具現化していくためのツールの一つであり、その目的は「**認知症の人やその家族が、地域の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う**」ことである。(新オレンジプランより)

また、付加される目的として、認知症カフェを通じた地域交流の場での顔の見える関係づくり、介護予防・コミュニティづくりなどが考えられる。開設するにあたり、「誰のために」「何のために」という目的を明確にしておくことが、ぶれない運営のためにはとても重要である。

地域の人や専門職が顔の見える関係づくりを構築できるカフェにしたいものである。

なお、認知症カフェを開設する際、次の「認知症カフェの要素7つ」「認知症カフェ10の特徴」を参考に目的を達成できるよう企画・運営していきたい。

○認知症カフェの要素7つ(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 引用」)

- 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」が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（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」 引用）

- 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想いを吐き出せる場
- 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
- ⑥一般市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「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

2) 運営主体

カフェの開設における運営主体については様々であり、特に規制はない。現在開設している団体または今後開設の可能性のある団体として以下の例がある。

- ①認知症の人と家族の会
- ②地域包括支援センター・認知症地域支援推進員
- ③社会福祉協議会
- ④医療法人・医療関係者
- ⑤NPO 法人
- ⑥介護関連企業（株式会社・有限会社）
- ⑦地域密着型サービス事業所（グループホーム・小規模多機能・認知症デイ等）
- ⑧専門職の集合体（他職種）
- ⑨地域の有志
- ⑩個人
- ⑪その他

様々な形態が考えられるが、色々な人がつながり、多面的・総合的な支援ができる体制が望まれる。

3) 運営方法

①参加者

認知症の人やその家族、知人、医療介護の専門職、地域の人、認知症に関心がある人など、誰でも気軽に集える場や、認知症の人や家族が自分の思いを話せる場など、目的に沿った参加者を対象とする。

②設置場所

地域のなかにあり、自力あるいは少しの手伝いで足を運べる場所であること。

③雰囲気や過ごし方

認知症の人や家族がリラックスして過ごせる雰囲気や時間であること。

他者の目を気にしたり気遣いをしたりすることがないようにする。

④支援方法

交流を通して認知症の理解や互助の関係が生まれる支援を行う。

認知症カフェサポーターの育成

⑤介護負担の軽減

介護の相談窓口や安心して話せる場があり、気軽に相談できる。

ニーズに応じた未来志向型の介護サービス情報の提供があること。

⑥認知症の人の力の発揮の場の提供

○認知症の人と介護者・地域の人が同じ場所で過ごす、または空間や過ごし方の住み分けをするなど認知症の人の力を感じることができる場があること。

○認知症カフェの準備（漬物・お菓子・ゴミ箱づくりなど）、認知症カフェ実施中の役割（お茶入・ほかの人へのサポートなど）、終了後の片付けなど、認知症の人が地域の資源の一つとしての役割が担えるようにすること。

⑦参加者のニーズ

参加者が「何のために参加しているか」「何を期待しているか」などのニーズを把握し、満足度の高い活動が実施できるようにすること。

（２）開設までの準備

１）開設を決めるまでの準備

開設するにあたり、「運営主体はだれか」「運営者はだれか（主体的な運営者および協力して運営を行うメンバー）」「どのような運営方法で行うか」「参加対象者はだれか」「参加してもらうために認知症カフェをどのように周知していくか」「場所・運営の頻度など具体的な運営方法」など設置する「認知症カフェ」の目的に添って、方針と具体的方策を決めておくことが必要である。特に運営主体者や運営者は、しっかりコンセンサスを図り、柱になることと実施していくプロセスで柔軟に変更していくことを整理しておくことが求められる。

①運営主体

運営主体は様々な形態が考えられる。 ※２）運営主体参照

認知症カフェの方針や方向性を決定していくのは運営主体者である。運営主体者の認知症カフェの理念や考え方が運営方法に大きな影響を与えることから、運営主体構成員の意思の統一化を図っておくことが望ましい。

②運営者（主体・協力者）

カフェを通して地域の顔の見える関係づくりを構築していくためには、設置目的をしっ
かり共有でき、地域資源となっている人が連携していくことが望ましい。行政・地域包
括支援センター・認知症地域支援推進委員・町内会・自治会・老人会・民生委員・児童
委員・認知症キャラバンメイト・認知症サポーター・認知症指導者・医療介護従事者・
認知症の人と家族の会・専門職（看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚氏など）
認知症介護指導者など。

③ボランティアの活用

認知症サポーター養成講座を終了した人は、認知症の人と地域で共に暮らす住民であり、
パートナーとして日常の場面でさりげないサポートができる、向こう三軒両隣の立ち位
置にある。協力者として積極的に参加を促し、住みよい町づくりと一緒に作っていくこ
とが望ましい。

④運営方法

運営者は、具体的な運営方法（場所・頻度・時間・曜日・参加対象者・参加費用・周知
方法・実施内容など）を決めるための会議を数回もち検討する。運営者の一人ひとりが
何らかの役割をもち、主体的に関わっていくことが大切である。

また、カフェの目的によっては、関係者と連携しながら運営していく。

⑤周知方法

認知症の人や家族、地域の人が多く参加するためには、周知の方法は大変重要である。
関係団体（町内会・老人会・婦人会・行政・地域包括支援センター・事業所・認知症の
人と家族の会・学校関係など）と周知の方法について話し合い、効果的な周知の範囲や
方法について検討した上で周知を行う。

2) 運営方針の検討

①場所

（基本的な考え）

- 地域の生活圏にあり、交通機関があるなど利便性の高い場所が良い。カフェの目的に
よっては、交流スペースや介護相談なども受けられるスペースがあることが望ましい。
- 参加者の受け入れ人数を何人にするかによって、場所の広さが必要である。
- 運営者の労力や経費なども勘案して検討する。

<展開の例>

【例1】地域の生活圏で1箇所に固定（事業所・市民センターなどの公的機関・地域包
括支援センター・ラウンジなど）

認知症カフェは、地域の生活圏にあり、自力（歩行・自転車・車など）もしくは家族な
どの援助により足を運びやすい場所が望ましい。近辺でも自力での参加が難しい場合は、
運営者の送迎の必要性が生じてくるが、できることとできないことを最初に明確にして
提示していくことが大切である。例えば、送迎は地域のどこの範囲まで可能か、何人ま

でできるか、駐車場の利用は可能かなどきちんと提示することで参加者の混乱や不満を払拭することができる。継続していくためには無理をしないことである。

【例2】場所を数カ所に決めて、交代で利用する。または同時実施する。

地域の特性として、地域が広域だったり、高齢者が多いため遠出ができないなどの理由がある場合、参加者のより身近に数箇所あることで、参加が増える可能性が高い。

【例3】出張カフェ

地域の特性として、広大な地域に住民の小さな集団が点在している場合、希望によって、その場所に出向き、カフェを実施するものである。

課題として、カフェの準備を運搬しなければいけないなどあるが、開催場所の住民が手伝うなどの連携した運営によって可能である。

②運営の頻度

頻度は運営者の実施できる体力に合わせて、検討する。例えば、年〇回、毎月〇回、週〇回、毎日など。カフェが継続できるためには定期的の実施することが望ましい。随時の実施の場合、運営者も参加者も予定をたてるのが難しく、実施できなかり、参加が少なかりすることが考えられる。例えば月1回の場合、第何週の何曜日と設定することで参加しやすくなる。

〇1～2ヶ月に1回ペースの実施は、運営者の負担が少ないが、頻回になる場合は協力者の数を多く必要としたり、負担感が大きくなったりするため見通しをたてた十分な検討が必要である。

③曜日や時間帯

（基本的な考え）

地域の人が集まりやすい曜日や時間帯が望ましい。時間の長さは、参加者のニーズに合わせて適度な長さ（長過ぎず短か過ぎず）を検討する。

【例】2時間程度の開催にする、参加者が気軽に立ち寄りやすい1日型にする、など
〇地域によって高齢者がデイサービス・デイケアなどの介護サービスを利用している場合があり、配慮が必要である。

【例】デイに月・水・金に通っている人が多いので火もしくは木曜日で設定

〇協力者として見込める民生委員・児童委員などの地区組織の役員は、定期的に研修や会議があるため、参加しやすい時間帯はいつなのかなど、リサーチした上で曜日や時間を検討する。

【例】午後から出かけるので午前中で設定、午前は用事が多いので午後で設定等

④参加対象者

（基本的な考え）

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場が認知症カフェである。また、運営者や協力者、認知症の人や家族の人、地域の人など参加者全ての人は平等で有り、共に生きる関係性である。

但し、どんな目的で設置するかによって大きく3つのタイプがある。

○認知症の人、当事者を中心に参加

当事者同士が気軽に本音で語り合い、想いを共有する。(運営主体は当事者)

サポーターとして医療・介護の専門職などが関わる。

○認知症の人と家族が中心で参加

認知症の人の思いや介護家族の思いを共有する場であり、相談によってはアドバイスや介護サービスなどの情報の提供を得られる。

認知症の人と家族が同じ空間で過ごす場合と別々の空間での過ごし方がある。

○認知症の人や家族、地域住民・医療・介護の専門職・地域包括支援センター・認知症に関心がある人・家に閉じこもりがちな人など様々な人が参加

交流を通して、お互いに情報を共有し理解を深める、顔の見える関係づくり。

⑤参加費用

参加費用が無料のところや100円～500円程度の参加費など形態は様々である。

参加する人にとって負担にならないよう配慮が必要である。

参加費以外に次のように別途費用がかかる場合があるが、費用については参加者に事前に説明し、納得の上で提供することが重要である。

【例】食事の提供をした場合は、相当分の負担がある。作品を作る場合、材料費がかかるなど。

3) 広報について

チラシの作成に当たり配慮することは、覚えやすく頭に浮かびやすいデザイン、わかりやすくインパクトがある(カラー用紙の使用など)、見る人の興味を引きやすい、カフェの目的によっては「認知症」という表現を他の言葉に置き換えるなど、参加に対して抵抗感をなくし気軽に参加できるようにする。

○チラシを配布

町内の回覧板・地域全戸への配布・行政窓口・地域包括支援センター・介護事業所関係・認知症の人と家族の会など

○チラシの掲示

町内掲示板・町内の薬局や病院・グループホームや事業所などの掲示板、協力機関や個人など

○協力者への理解の周知

協力者と参加型の会議を数回もち、顔の見える関係を作っていく。また、協力者一人ひとりが高いモチベーションと役割を持ち、活動できるような仕組みづくりが大切である。地域密着型事業所が主体となる場合は、運営推進会議などで「認知症カフェ」の説明を行い理解と協力依頼を行う。構成員は地域の応援団となる人たちが多くことから、会議の大いなる活用が望ましい。

○その他

ブログやフェイスブックでの案内・地元FM局での放送による案内など。

民生委員などの地区組織の役員から気になる人へのカフェ案内の配布や声かけ、サポーター養成講座の後に案内するなど、様々な場面で周知することを心がける。

4) 認知症カフェ運営資金（予算・資金の担保）について

認知症カフェを運営するにあたり、広報・当日の準備（飲食・材料・アクティビティなど）・人手・ボランティア保険など、どのような運営を行うかによって予算立てが必要である。以下の点について検討してみる。

①運営者の会議費（お茶・お菓子・交通費など）

②認知症カフェ協力者のボランティア保険

③認知症カフェの広報（チラシ作成・通信費など）

④認知症カフェ会場費および設置費

⑤環境整備（飾り付け・花など）

⑥飲食物（飲み物・お菓子・漬物・食事など）の提供

飲食物を提供する場合は、保健所への届出の必要性が生じる時があるので、確認をする。

⑦プログラムで使用する材料費（小物作り材料・マッサージ用オイル・口腔ケアなど）

⑧プログラムにかかる費用（講師料など）

⑨その他 人件費など

運営主体によって、団体の活動費を当てる・寄付で賄う・助成金の利用・事業所予算・参加者負担など形態は様々である。しかし、認知症カフェは一時的なものではなく、継続して実施することで、初めて認知症の人や家族が安心して住み続けられる地域になっていくことから、無理をせず実施できる予算立てが大切である。

5) 認知症カフェの内容とスケジュール

認知症カフェの内容やスケジュールは、運営者の設立目的に大きく影響される。

大きく分けると2つのタイプがある。

A) 特別な内容はなく、お茶を楽しみながらコミュニケーションを楽しむ、B) 集団で様々な活動を行うタイプがある。

<Bのタイプの具体的な例>

- ① イベントを開催する（コンサート・音楽・ゲーム大会・踊りなど）
- ② リハビリや健康メニュー（体操・機能訓練・脳トレ・健康体操・アロママッサージ・タクティールなど）
- ③ ミニ講座（認知症について・感染症予防・オレオレ詐欺防止・介護家族の体験など）
- ④ 作品を作る（ペン立て・リース・カレンダー・ツリー・コースター・お菓子作り・小物作り・生け花など）

⑤介護に関すること（介護サービス事業・介護相談・転倒予防の足の爪の切り方・福祉用具の使い方・薬の飲み方・誤嚥防止の食事形態・排泄ケアのポイント・認知症予防・冬の肩こり解消法と腰痛予防など）

内容やスケジュールについては、きちんとしたコンセプトに基づき方向性を決めていくことが大切である。しかし、実際に運営してみて参加者のニーズに変化がある場合、検討しながら柔軟に沿っていくことが望ましい。参加者の満足度を高めていくためには、実施記録をきちんと行うことと、課題についてはその都度関係者で話し合いながら改善に努めていく。

また、開催にあたり事前準備（飲み物やお菓子などの購入・飾り付け用のお花の準備・会場準備・事前準備と当日のスタッフの役割・配布用の資料の準備・メニューに必要なもの・雨や雪など天候が悪い場合の対応など）をしっかりと行い、参加者がきてから慌てることのないようにしたい。様々な人が参加することによるリスク管理もきちんと行うことで安心・安全な認知症カフェの運営が可能となる。

6) カフェ運営スタッフの育成について（研修・ミーティングなど）

スタッフとして考えられるのは、①カフェ開設の発起人や主要運営メンバー②カフェへの協力者（核になるスタッフ）である。②には認知症に関係する専門職（医師、看護師、介護福祉士、社会福祉士、作業療法士、言語聴覚士など）や市民ボランティア（介護経験者、認知症の人と家族の会など家族会の会員、民生委員、傾聴ボランティア、社会福祉系や医療系の学生など）が含まれ、その双方で構成されることが望ましい。

～研修について～

①カフェをコーディネートしていく運営メンバーに必要な知識としては

- ・認知症に関する十分な知識
- ・認知症に関係する様々な地域資源に関する一般知識
- ・カフェ開催地の地域資源に関する知識と地域の中のネットワーク
- ・カフェ運営全般に関するセンス
- ・参加者やスタッフが持つ人間的な魅力が引き出されるような雰囲気・環境作りを行う能力

・実際に運営しているカフェの見学と実践の理解

*上記内容をフォローアップの意味で年に1回は再度学ぶ機会が必要かと思われる。

②核となるカフェスタッフに必要な知識としては

- ・守秘義務についての心構え
- ・認知症に関する基本的な知識
- ・認知症の人に接する時の実践的な知識

- ・認知症の人と家族や周囲の人との間に生じる可能性のある軋轢、介護負担感の理解
- ・（可能であれば）実際にカフェで起こり得る場面を想定しての体験学習
- ・スタッフ間での協力するマインドとチームワーク

～ミーティングについて～

①カフェ開催前のスタッフミーティング

毎回カフェ開催前には、その日のスケジュール、来訪者の予測、役割分担、前回のカフェ開催時の申し送りの確認をすることが大切である。また、当日参加のスタッフ同士が自己紹介を行い、お互いをよく知っておくことが必要である。役割としては会場準備、受付、座席への案内係、飲み物の準備、参加者の会話の相手、カフェの形態によっては、飲み物の給仕係、催し物の準備や司会、情報などの資料準備、後片付け等が必要となるので、一人の人が複数の役割を担うこともあり、スタッフ間で事前にしっかりと話し合い臨機応変に協力しあうことも大切である。

②カフェ終了後のスタッフミーティング

当日に起こった出来事や参加者からどのような話が出たのかを振り返りながら、お互いの情報を共有することが大切である。それが認知症の人や家族の思いを学ぶことに繋がる。その中でも特に大事な申し送りのポイントや留意点、改善しなくてはならない事柄は運営メンバーや核となるスタッフが次のカフェ開催時にはスタッフに伝えるようにする。

③運営のための会議

カフェ運営には多くの議論が必要になるため、運営について定期的に話し合う機会を持つことが望ましい。この議論は運営メンバーと核となるスタッフで行う、または必要に応じて協力スタッフや関わる団体も含めて話し合うことも必要である。開催回数は月に1回程度から必要に応じた頻度で行う場合が考えられる。内容としては、カフェの経費、場所、スペース、スタッフの役割調整、催し物の内容、参加者のニーズの確認、介護サービスとの関係性、地域の事業者との関係、認知症関連事業（初期集中支援チーム、地域ケア会議、徘徊模擬訓練）との関連、自治体・行政との関係、先々の見通し、効果と課題の確認や評価が主なものとなる。

～スタッフの育成について～

参加するスタッフにとって、カフェの場は認知症の人の持つ力を改めて見直す場になる良い機会でもある。介護する側・介護される側という一方的な関係ではないことや、自分のほうが教えられるということも多いと気づかされることがある。そして認知症の人やその家族に対してどのように向き合っていくのが良いのかを多角的な視点で考えるきっかけを持てることに繋がっていく。

7) 自治体・行政との関係について

認知症カフェを通し、自治体や行政と今後、どのように活動や連携を行ったら良いか？ 広くこの認知症カフェの活動を知っていただき、認知症を理解した認知症の人への応援者を増やす連携・・・つまり、本人やその家族、職場や連携している医療関係者、介護サービス事業者への働きかけを行いながら、地域や行政、自治体、介護サービス事業者がもっと「顔の見える関係」となって情報の共有ができ、「事業の枠を超えて」取り組むことである。

① 自治体との関係

例えば町内会等において最も身近な民生委員は、運営推進会議やボランティアを通して交流が出来る上に、地区の様々な情報が得られるのでパイプ役として重要な関係機関となる。身近な関係な関係を築くことで相談もできるので、民生委員の定例会等でPRをしたりすることで地域住民への周知が出来る。

② 行政との関係

認知症カフェを実施するには行政との連携は不可欠であり、地域住民の信頼もある。何かにつけ、相談や協力を得られるよう日頃から連携しやすい体制を整える必要がある。特に参加対象者への声かけや広報には大いに力を発揮してもらえるほか、場合によっては運営資金について協力が得られることもある。

8) 認知症カフェで行わないこと

認知症カフェが誰にとっても居心地の良い場所になっていただくためには、一定の約束事が必要である。運営者は、参加者に対して事前にしっかり伝えることが大切である。認知症カフェで行わないことの例として、次のようなことが考えられる。

① 宗教または政治的な目的で行うこと

② 法令に違反すること

③ 暴力行為・迷惑行為その他社会的な非難を受ける行為を伴うこと

④ 営利を目的とすること

飲食の提供・物品や健康食品などの勧誘や販売など

⑤ ケアプランの作成

⑥ サービスへの勧誘

⑦ 許可を得ない調査研究

⑧ 専門職以外の食事介助・排泄介助

⑨ 認知症の診断・・・診断は医療を受診し、医師が行う。病院の情報提供に留める

⑩ その他

各運営者で規定を設けて周知する（例、喫煙の有無 等）