

# 認知症カフェは、 絶望から希望に繋がるための場所です

## 本人と家族の“繋がり”

父親は、2年前に認知症と診断されていたのですが、見守り程度で介護保険サービスは必要ありません。仕事をバリバリしていたこともあり、地域の人とのつながりはあまりありませんでした。いくつかデイサービスには行ってみたのですが、本人は行きたくないといいます。でも、ここの認知症カフェにだけは来るのです。楽しそうに話をする父親をみることができます。



## 認知症のことを“学ぶ”

妻は、認知症と診断されてから自信を無くしています。でも認知症カフェに来てみて、認知症のことを本人が学ぶことで、少しずつ前向きになっていきました。本人も家族も認知症について一緒に学び、知る機会があるということは本当に助かります。



## リラックスした“語り”

母親は認知症と3年前に診断されました。共働きであり、施設を利用しようか迷っていました。ケアマネジャーさんには施設を勧められているのですが、どうしても決心がつきませんでした。認知症カフェに来て、専門職の人とリラックスして話をする母親を見ると、「施設でも大丈夫」と思えるようになり決心がつけました。



## “地域”とつながりをつくる

夫は、認知症と診断されたのですがきわめて初期で特に介護保険サービスも必要ありません。病院では、できるだけ地域との交流を図るようにしてくださいと言われましたが、本人は乗り気ではありません。外出しても買い物程度で人と話す機会はあまりありません。そこで認知症カフェに来てみると、そこに集う人は理解をしてくれる人ばかりでとても楽しく過ごすことができています。



## 専門職の皆さんへ

あなたの地域の認知症カフェのチラシまたは、自治体のホームページに掲載されている認知症カフェ一覧を一緒に渡して下さい。

営利を目的としない場合は、複写は自由にしてください。  
(ここに、自治体名等を入れてください)



このリーフレットは、下記よりダウンロードできます。

DC-NET もしも認知症

検索

こちらから  
ダウンロードできます

平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業  
認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に  
関する調査研究事業



認知症介護研究・研修仙台センター

〒989-3201

仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1

電話：022-303-7550

違和感を覚えたとき、  
これからの不安、  
リラックスしたなかでの  
出会いは必ず、  
あなたの助けに  
なってくれます。

違和感のある人  
診断直後のご本人  
そのご家族へ

# 私たちの 認知症カフェ



# 認知症カフェはどんな場所

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。

訪れることは自由で、帰ることも自由です。お茶だけでもよいのです。

ここでは、認知症について知る、学ぶ、考えることができます。

また、認知症カフェという名称ではなく、オレンジカフェ等様々な名前で運営されている場合があります。

いずれにせよ、介護保険制度や地域の社会資源をよく知る専門家などがかかわっています。

介護ストレスの軽減の場だけではなく、あらたな出会い、地域とのつながりの場です。

さあ、気楽な気持ちで一度訪れてみましょう。



## Q1 認知症の人のためだけの場所ですか？

A 認知症の人だけではなく、誰でも訪れることができるところが認知症カフェの特徴です。認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。そんな地域を作る場所です。

## Q2 高齢者の老人クラブやいきいきサロンと同じですか？

A 訪れる方は高齢者だけではなく、子ども、若い方など様々です。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方と繋がり、専門的な相談もできます。そのことから高齢者サロンとは異なります。

## Q3 何が行われているのですか？

A 喫茶店やカフェのようなつもりで、どのように過ごすのも自由です。レクリエーションや歌が主な目的ではありません。気軽にコーヒーを飲みながら話し、講話を聴いたり、情報を得ることもできます。

## Q4 申し込みは必要ですか？

A 喫茶店やカフェに訪れる感覚で来てください。ほとんどの認知症カフェは申し込みは必要ではありません。

## Q5 誰が運営しているのですか？

A 地域の認知症のことを支える専門職やボランティアなど様々な人が運営をしています。国の認知症施策の一環で2012年から推進されており、現在も全国各地で新たに増加しています。



# 認知症カフェ“ちょっと”詳しく



## Q6 どのくらいの頻度で行われていますか？

A 概ね月に一回です。場所によっては、毎日開いているところもあります。

## Q7 どのくらい費用は掛かるものですか？

A そのカフェによっても異なりますが、100円～200円ぐらいがもっとも多いようです。

## Q8 そこにはだれがいますか？

A 認知症の本人、家族、地域の人（大人も子どもも）、そして認知症の専門職がいます。

## Q9 介護保険サービスですか？

A 年齢を問わず誰でも気軽に訪れることができます。介護保険サービスではありません。

## Q10 紹介は必要ですか？

A 気にしないでください。「初めてです」と入口で一声かけてください。そこに行けば必ず誰かと話をする事ができるはずですよ。



## Q11 認知症と診断されましたが大丈夫ですか？

A 気兼ねなく訪れてください。認知症の本人が行きたがらない場合まずは、ご家族だけ来ていただくこともできます。日常生活で不安なこと、気がかりなことがあれば専門職がいますから相談も対応もできます。

## Q12 今の介護サービスや治療方針の不安についても話せますか？

A もちろん大丈夫です。ここでは、どのような話でも、専門家とリラックスした雰囲気でも語り合うことができます。そして、人に話せないことは秘密も守ります。

## Q13 私の地域ではどこにあるのでしょうか？

A 全国で6000カ所近くあります。概ねどの地域にもありますが、まだ設置されていないところもあります。詳しくは、お住まいの役所高齢者担当課、地域包括支援センターなどで「認知症カフェはどこにありますか？」と聞いてください。

