

活動報告

さくカフェ(佐久大学認知症カフェ)の 誕生から今後の成長に向けて

From the Birth of Saku Café (Saku University Dementia Café)
to Future Growth

大淵 律子^{*1} 坂戸 千代子^{*2} 唐澤 千登勢^{*3} 菊池 小百合^{*3} 安川 揚子^{*1}
中嶋 智子^{*1} 小野 美香子^{*1} 堀内 ふき^{*2} 秋山 賢一^{*2}

Ritsuko Obuchi, Chiyoko Sakato, Chitose Karasawa,
Sayuri Kikuchi, Yoko Yasukawa, Tomoko Nakajima,
Mikako Ono, Fuki Horiuchi, Kenichi Akiyama

キーワード：認知症カフェ，認知症理解，認知症ケア，相談

Key words : Dementia café, Understanding of dementia, Dementia care, Consultation

要旨

佐久大学における認知症カフェは、コロナ(COVID-19)禍の中、それまでの準備期間を経て、2020年11月に誕生した。2019年4月に東北福祉大学で実施して4年目になる認知症カフェ「土曜の音楽カフェ」を佐久大学のメンバー3人で、見学方々カフェに参加し、大学で実施している認知症カフェを身近に感じ、紹介された書籍(矢吹ら2018)も含めて今後のカフェづくりの見本とした。カフェの準備としては佐久市周辺の認知症カフェの実施状況、佐久市認知症ケア情報交換会などを基に、佐久大学でどのような認知症カフェを開催するのか学長の諮問機関である「認知症ケア推進会議」で検討することになった。その後、2020年8月に佐久市認知症カフェ(オレンジカフェ)設立事業補助金の交付を受け、月1回の「さくカフェ」オープンにこぎつけた。ここでは、認知症の人、家族、地域の人、専門職がお互いに認知症ケアのことを学び合い、誰もが安心して生活できる地域づくりに繋がることを目指している。

受付日2021年10月1日 受理日2021年11月19日

*1 佐久大学看護学部 Saku University Faculty of Nursing

*2 佐久大学 Saku University

*3 佐久大学信州短期大学部 Department of Shinshu Junior College of Saku University

I. 緒言

認知症カフェは、2012年「認知症施策推進5か年計画」でわが国に紹介されて以降増加を続け、2019年の実施状況は47都道府県で7,988カ所に設置されている(厚生労働省, 2020)。認知症カフェは、認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)における認知症の人の介護者支援の一環であり、「認知症の人が集まる場や認知症カフェなど、認知症の人や家族が集う取り組みを2020年までに全市町村に普及させる」としてきた。

認知症カフェの特徴は、認知症の人とその家族が、地域の人や認知症ケアの専門家と同じ時間と場を共有できるところにある。認知症に対する理解を身近なところから進め、その地域における認知症ケアのあり方を共に考え、誰もが住みやすい地域を皆で作っていくことに重点をおいている。認知症カフェの位置づけは、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、地域の共生の拠点である。

また、認知症カフェは、自由に開設可能であり、「認知症の人と家族、地域の人、専門職が集う場」であること以外は、明確な定義も運営方針もなく、どのような内容にするかは、運営者の考え方や時間、場所、地域のニーズなどによって決まる。

今回、佐久大学でも認知症カフェの開催を目指して準備し、佐久市周辺の認知症カフェの実施状況の把握、認知症ケアに関する情報交換会(2回)、佐久市認知症カフェ(オレンジカフェ)設立事業補助金交付を得て、コロナ禍ではあるが2020年11月にオープンにこぎつけた。その後、12月は実施できたが、2021年1月・2月は、感染拡大防止の観点で休止し、3月から7月までを含めて計7回、カフェを実施できた。カフェ開催の準備からカフェの誕生、そして、コロナ禍で小規模ではあるが認知症カフェを開催した経験から、

今後のさくカフェをどのように成長させることが望まれるのかを考えたい。

II. さくカフェ(佐久大学認知症カフェ)の誕生にいたる経緯

1. 認知症について“ゆるやかに”学ぶカフェ「土曜の音楽カフェ」の訪問

佐久大学における認知症カフェの準備は、まず、2019年4月6日(土)に東北福祉大学ステーションキャンパス3階、ステーションカフェで実施している「認知症について“ゆるやかに”学ぶカフェ 土曜の音楽カフェ」の実際を知るため、佐久大学のメンバー3人の訪問から始まった。そこでの2019年のプログラムによると毎月第1土曜日: 13:30~15:15に定期的に開催しており、Program 1部カフェタイムと音楽、2部講話、3部カフェタイムと音楽、4部Q&Aとカフェタイムとなっていた。参加費は無料で、コーヒー、紅茶、お菓子を用意している。このカフェは、東北福祉大学と仙台市の認知症対策推進協定(平成26年12月締結)の一環で開催されている。この認知症カフェは、ゆるやかな雰囲気の中でゆるやかに学ぶことで認知症の理解を広げること、そして、地域の人、福祉や医療、介護の専門職との出会いの場であるとしている。この時の見学者に向けた説明によると、「土曜の音楽カフェ」の目的は、次のようである。

- 1) 認知症の理解を、誰でも気楽に立ち寄れリラックスした環境の中で学ぶ
- 2) 認知症の人もリラックスし居心地の良い空間そして環境で自分の思いを話ができる
- 3) 今まで話にくいと感じていた在宅の介護に関することを専門職と気軽に話す
- 4) これらから対話を通して認知症になっても安心して過ごせる地域づくりに貢献する

ここでの認知症カフェは、認知症になって

も本当に安心できる地域を作るための拠点であり、そして地域の財産として育てていくことを大事に考えている。このカフェでのその日の音楽は、フルートの生演奏であったが話しやすい雰囲気づくりの観点から、音楽は会話を作るためのBGMとして用いられていた。ここの環境は、ステーションカフェで、誰もが来やすい場所であり、カフェをオープンしてから4年目ということで、訪問者も多く、カフェのスタッフも充実しており、盛況であった。このカフェでは、常連さんもいれば、父親と娘さんが初めてカフェに来たなど、それぞれの立場から自然に会話が弾む場となっていた。相談ごとなども自然な会話の中にあり、そこでスタッフの役割や自然な動きも観察でき、信頼関係の中、誰もが和やかに集う場所となっていることを身近に感じられる貴重な場となった。

2. 佐久市周辺の認知症カフェ(オレンジカフェ)実施状況の把握

認知症に理解のある地域づくりを目指すために、佐久地域における認知症カフェの実施状況を知ることにした。市役所(高齢者福祉課)、地域包括支援センター、社会福祉協議会、居宅介護支援事業所、民生児童委員等と連携しながらその地域に合った認知症カフェを推進させていく必要があると考え、佐久市周辺の認知症カフェの実際を把握した。

1) 佐久市オレンジカフェ座談会の取り組み

2019年4月25日高齢者福祉課に聞き取りをした。開催回数は、月1回で、内容はミニ講話、レクリエーション、小物づくり等であり、対象者は認知症の人とその家族である。スタッフは、認知症地域支援推進員2名、地域包括支援センター1名、ボランティアはキャラバンメイトであり、参加者は約10名である。

佐久市オレンジカフェの実際を知るための1回目の訪問は、2019年6月26日にサングリモ中込シルバーサロンを開設会場の候補とし

て見学し、認知症カフェの立地条件が整っていることを確認した。2回目は、オレンジカフェの実際を見学した。認知症の人と家族2組が来ており、ミニ講話は、「声掛け見守りロールプレイ」で、道で出会った認知症の人に上手に声をかける演習をした。その後2グループに別れ、踊り(炭坑節)や懐メロの歌唱、別のグループは、相談(介護家族からの相談、施設職員等からの相談)と情報交換をする場となっていた。

2) 小諸市における認知症カフェの取り組み

2019年4月18日小諸市役所及び小諸市地域包括支援センターに電話で聞き取りをした。地域活動支援センターで、相談事業として行っており、利用者は、認知症の人、障がい児者他で特に規定は設けていない。

3) 御代田町(社会福祉協議会)における認知症カフェの取り組み

2019年4月18日に電話で聞き取りをした。名称はオレンジカフェで、対象者は認知症の人と家族である。月1回の開催で、介護者の集いを認知症カフェに移行した。内容はイベント型で優しいヨガ、リハビリテーション、介護、レクリエーション、ミニコンサートなどを実施し、参加者は約10名である。

以上のことから現在、佐久市周辺地域で実施しているオレンジカフェは、認知症の人と家族のみを対象としたカフェであることが分かった。

3. 「認知症ケア推進会議」の活動

2019年7月31日に佐久大学で認知症ケアに関心のある教員が集まり「認知症カフェ準備のための会議」を実施し、2019年4月からの準備状況を参考資料と共に提示し、メンバーそれぞれの認知症カフェへの関わり方について意見交換した。その時に「この集まりは、どの様な位置づけで活動するのか」との問いがあり、学長諮問の戦略プロジェクト「認知症ケア推進会議」に繋がった。「認知症ケア推

進会議」は、今後の認知症者の急増を踏まえて、佐久大学で認知症ケアに関する教育・研究・実践を推進させるために、学長の諮問機関として発足した。ここでの役割は次のようである。

- 1) 認知症ケアに関わる学内での研究・研修・教育交流の企画
- 2) 認知症ケア実践に関わる先導的取組の推進

(当面は、認知症カフェの企画と運営を行う)

- 3) 認知症の理解およびケア方法に関する啓発や普及に関する企画
- 4) その他(学長から付託された事項)

その後、基本的には1か月に1回程度の会議を持ち、具体的に認知症カフェの準備に入り、認知症ケア情報交換会開催、認知症カフェの方針確認、佐久大学認知症カフェ事業実施要領の作成、佐久市認知症カフェ(オレンジカフェ)設立事業補助金交付申請など、認知症カフェ開催の基盤づくりをした。その後、「認知症ケア推進会議」の活動方針の確認、認知症ケア相談室の開設、認知症ケアに関する研究、認知症ケアに関する教育などについて検討している状態である。認知症カフェの開催については、コロナ禍ではあるが、地域を限定して「まず、始めてみよう」と認知症カフェを実施することで見えてくる課題などをその都度検討しながら成長していくことを目指した。

4. 佐久大学「さくカフェ」事業実施要領の作成(抜粋)

佐久大学における認知症カフェを開設するにあたり、ここでの事業を展開する骨子となる実施要領を2020年6月に「認知症ケア推進会議」で作成し、「さくカフェ」を実施していく中で実情に合わせて内容を更新することとした。

(目的)

第1条 認知症になっても安心して住み慣れた処で自分らしく暮らし続けられるよう、地域ぐるみで認知症の理解を進める輪を広げ、楽しく集える「さく(認知症)カフェ」(以下「さくカフェ」という。)を開催するに必要な事項を定め事業の推進を図ることを目的とする。

(実施主体)

第2条 事業の実施主体は佐久大学・佐久大学信州短期大学部(以下「本学」という。)とする。

(事業対象者)

第3条 事業対象者は、以下のとおりとする。

- (1) 認知症の人
- (2) 認知症の人の家族
- (3) 認知症のことを理解したいと思う地域の人
- (4) 保健・医療・福祉に関わる認知症ケアの支援者

(事業内容等)

第4条 事業内容は次に掲げるものとし、誰もが快適に過ごせるカフェを目指す。

- (1) 認知症の人が気軽に参加でき、楽しく過ごせる場とする。
- (2) 認知症の人が主体的に活動できる場とする。
- (3) 介護者が和み、人との交流と情報交換ができる場とする。
- (4) 認知症ケアに関して何でも相談でき、適切な情報が得られる場とする。
- (5) 地域の人が認知症について正しく理解できる機会が得られる場とする。

(第5条～第10条は省略)

5. 佐久市認知症ケアに関する情報交換会の開催

認知症に対する理解を地域に広げるため、佐久市における認知症ケアの実態を踏まえた「認知症カフェ」を地域連携で作ることが重要と考え、佐久市で認知症ケアに直接取り組んでいる諸機関に向けて情報交換会の趣旨と依頼文を出して参加を呼び掛けた。

1) 第1回テーマ「認知症ケアの実際から見えてきたこと」

第1回目は、2020年1月14日に、佐久大学で実施した。メンバーは、佐久市高齢者福祉課、5つの地域包括支援センター、社会福祉協議会、居宅介護支援事業者連絡協議会、民生児童委員など佐久市関係者15名、佐久大学関係者7名の総数22名であった。第1回目は、認知症ケアの実際から見えてきたことを自由に話してもらい、地域における認知症ケアの課題を共有する機会とした。情報交換会での意見の概要を次に紹介する。

(1) 認知症のことを公表できない人が目立つ

- ・一人暮らしで認知症があるが、近所の人にも認知症であることを公表できない状態であり、地域で支えていくにはハードルが高いと感じる。
- ・高齢者にとって認知症のイメージは重く受け止められており、認知症の話を書くことを好ましく思わない人もいる。
- ・介護の経験者が集まらない状態であり、周囲に認知症であることをなかなか言えない人もまだまだいる。
- ・60代・70代の方は、認知症のことを隠しておきたいと考えている人が多いようで、認知症のことは、当事者でないとその実際が理解できないと感じている。

(2) 認知症の当事者の思いを聞く機会が少ない

- ・当事者の声をきくことで、支援側の対応の仕方に気づけるのではないかと思う。特に若年性認知症の人の思いを知る機会が欲しい。

い。

(3) 認知症だからとその人の真の思いをわかろうとしない場合も多い

(4) 認知症のことを学びたい人がいる

- ・妻が認知症で夫が介護者である場合には、認知症のことを勉強したいと考えている人もいる。ケアの方法が分からないので知りたいと言う。
- ・「認知症の人にとって当たり前とはどういうものだろう」と身近で手軽に学べることを求めている。

(5) 基本的には、一人一人を支えるのはその人が住んでいる地域である

- ・ケアの担い手は地域そのものである。農協のサロン、地域ケア会議、地域の組織づくりなど、普段から顔の見える関係を作り、助け合いのチームを作っておく必要がある。
- ・一人暮らしで、家族がいない人や家族が遠方で暮らしている人には、地域の見守りや外出の手伝いが必要である。地域で見守り隊ができた所もある。

(6) 相談は、できるだけ早めが望ましい

- ・認知症の初期にできるだけ早くから相談に来てくれると、元気うちから今後のことも含めて考えられる。認知症の人の生活を早くから整えることが望まれる。

(7) 認知症は、特別ではなく誰もがなるものと考えられるようでありたい

- ・認知症の認識を変えるには、認知症ケアに関する様々な新しい情報提供が必要である。
- ・認知症を公表することで初めて地域での見守りに繋がる。
- ・地元の地域でのサポートとして、皆が受け入れやすいカフェを継続できればと思う。まとめとして参加者から今回の情報交換会で佐久市の認知症ケアの現状を知り、より良いケアについて皆で考える機会になったとの発言があった。

情報交換会の終わりに参加者に対して「認知症カフェを始めるために」の配布資料を基

に大学側で考えている認知症カフェの方針について一部を紹介し、今後の協力へのお願いをした。その内容は、「認知症カフェの目指すこと」として、認知症カフェは、人が自然に集う場所であり、認知症の人、その家族、地域の人、専門職が同じ場を共有して学び合い「認知症になっても安心できる地域」に変えていくことを目指すとした。

2) 第2回テーマ「コロナ禍での認知症ケアについて、気づいたこと、困ったこと」

第2回目の情報交換会は、2020年7月29日に佐久大学で実施した。コロナ禍での認知症ケアで、気づいたこと、困ったことなどについて、参加者の密を避けて意見交換をした。参加者は、第1回目とほぼ同メンバー22名である。今回は、コロナ禍での認知症ケアの現場の課題を共有し、これからのケアのあり方を工夫するための情報交換会にした。以下、情報交換会の概要を紹介する。

(1) コロナ禍で認知症の人の健康状態が悪化した

- ・認知症の人は、人と接することでようやく健康状態が維持されている状態なので閉じこもりの生活では、身体面でも認知機能面でもレベル低下が顕著である。要支援1・2の人が要介護1・2になる場合もよく見られた。
- ・感染拡大で、デイサービスが1か月半休みになり、認知症が悪化した。要支援2から要介護2になった人もいる。
- ・サロンが休みで高齢者が誰とも接する機会がなく、通所サービスが2週間利用できない状態で、要支援1から要介護1になった人がいる。
- ・有料老人ホームでは、施設入所者の散歩ができない状態が続き、コロナ対応がストレスとなり、退所する人もいた。
- ・特養入所の人が何か月も家族に会えず、不穏状態と食欲低下で元気がなくなった。

(2) 東京からくる家族介護者への個別対応に苦慮した

- ・家族が東京からきて高齢者と接した場合には、通所サービスを2週間利用できず、入浴もできない事態となってしまった。
- ・東京から親族が来て高齢者に接するとデイサービスを利用できなくなるので、高齢者に会わないように頼み、近くの親族に対応してもらうようにした。
- ・家族が東京からきてても、本人に会わず、買い物や家事の手伝いをしてそのまま帰る状態もあった。

(3) 認知症の人への新しい支援方法を考える必要がある。

- ・コロナ禍の閉じこもりでは、認知症が進行する事態を招くので、高齢者が集える場所が必要であることを痛感した。
- ・コロナ禍でも何とか人との交流と高齢者の健康維持とが共存できる方法を早急に見出す必要がある。
- ・社協では安心コール、お元気レター支援をボランティアが実施できなくなり、職員が認知症の人、独居高齢者に頻回に電話をしていた。
- ・オレンジカフェを3月～6月まで中止したが、7月に時間短縮で再開した。時短で、以前のようなカフェにはできないがそれでも実施できて良かった。3か月の中止期間には、状況を把握しながら必要性の高い人を訪問した。
- ・オンラインで面会できる人もいたが、難しい人も多い。
- ・一人暮らしの高齢者の80代でも90代でも通信機器に慣れて、使いこなせるようにできる支援があれば、リモートでのコミュニケーションが可能になる。そのような環境づくりが必要である。
- ・コロナ禍での新しい生活様式とは何か。高齢者がどのような環境で生活すれば感染対策をしながら健康を損なわないでいられる

かを具体的に考えていく必要がある。新しい生活様式をどのように作ればよいのか、地域における効果的な感染予防のシステム作りとは何かを探りたい。そのためには、「いろいろなケア場面で感染予防を効果的に実施するための判断力が必要である」とコロナ禍での認知症ケアの方針を確認し合った。

6. 佐久市認知症カフェ(オレンジカフェ)設立事業補助金交付申請から交付決定まで

佐久市認知症カフェ設立事業補助金を得たことは、さくカフェオープンを実質的に推進させることに繋がった。佐久市広報及び高齢者福祉課から「佐久市認知症カフェ(オレンジカフェ)設立事業補助金」について情報提供があり、2020年5月末から7月申請に係る書類作成及び予算見積書を作成し、7月31日に佐久市高齢者福祉課へ補助金交付申請書を提出した。申請書は、「認知症ケア推進会議」のメンバーで内容を確認しながら進めた。佐久市認知症カフェ実施計画書、年間の事業計画書、実施場所の写真等が必要であり、予算は最大20万円で、認知症カフェで使用のコーヒーマーカー、コーヒークップ、カメラなどの備品の購入費を主とした。2020年8月17日付佐久市認知症カフェ設立事業補助金交付決定の通知があり、その後、カフェ実施月の変更、大学の改修工事に伴うカフェ実施場所変更の書類を提出した。その間、佐久市高齢者福祉課の担当保健師等からその都度、適切な支援があり、無事に認知症カフェを始める基盤を確保することができた。

7. 「さくカフェ」参加者への広報の方法

コロナ禍であり、参加者を限定して「さくカフェ」オープンを目指すため、佐久市高齢者福祉課、社会福祉協議会、岩村田・東地域包括支援センター、佐久平・浅間地域包括支援センターを訪問し「さくカフェ」の事業開始

の案内と協力依頼を資料をもとに行った。コロナ禍であるため、参加者数を絞ることが必要と考え佐久大学に近い地域包括支援センター2箇所、認知症カフェへの参加が望ましいと思われる人に向けて「さくカフェでめざすもの」の紹介を依頼した。

「さくカフェ」でめざすもの(抜粋)

- ・認知症の人や家族が気軽に集え、何でも話せ、安心して過ごせる場になります。
- ・認知症の人がさくカフェで、社会とのつながりが得られる場になります。
- ・認知症の人が活躍でき、日頃の思いや悩みを語り、心の支えが得られる場となります。
- ・認知症の人が病気であることを意識せずに過ごせる場になります。
- ・分かり合える人や専門職との出会いが認知症の人や家族の支えとなる場となります。
- ・家族にとっては介護者の仲間づくりができる場になります。
- ・地域の人も認知症の人と身近に交流でき、認知症を正しく理解する場が得られます。

8. 「さくカフェ」実施にあたっての新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

認知症カフェにおける感染拡大防止対策としては、佐久大学危機対策本部に「さくカフェ」の年間計画と共に下記のような対応を提示してカフェを実施した。

「さくカフェ」実施に際しての留意事項(抜粋)

- * コロナ禍であるため、広報範囲を限定し、参加者20名程度を予定する。
- * COVID-19 Pandemicにおける佐久学園の行動指針(BCP)に基づいて開催を決める。

【実施者】

- 1) 使用する施設の出入り口、テーブルと椅子、マイク等の消毒をこまめに実施する。
- 2) 開催中は、定期的な換気を実施する。30分毎に5分以上の換気が基本であるが、常時窓を開けて継続的に換気をする。また、空間除菌装置を使用する。

- 3) 歓談で使用する物品に対する配慮
- (1) カップ類は紙コップなどで使い捨てとし、食器類を使用した場合は、ハイター等で消毒をする。布巾等は使わず、キッチンペーパーを使う。
 - (2) お茶類はスティック状のものを使用するか、コーヒーメーカーを使ってコーヒーを入れ、決まった人がとり扱い清潔に保つ。
 - (3) 使用済みの紙コップなどはゴミ袋を設置して適切に処理する。
- 4) 談笑の機会には、テーブル・椅子の配置に注意し、可能な限り参加者同士の距離を保つ。(テーブル間の距離を開けて、参加者の密を避けてテーブルセッティングする)
- 5) 何らかの理由でマスク着用が出来ない場合、強制はせずアクリル板で仕切る、または隣の席との距離を2メートル以上保ち着席する。
- 6) 大きな声を出さなくてもよいようにマイ

クを使用する。常時マスクを着用して対話する。

- 7) 実施者は、カフェにおいてこまめな手洗い及び手指消毒を励行する。

9. 「さくカフェ」開催の実際

さくカフェは、毎月1回、第3又は第4土曜日の10:00~12:00に5号館会議室で実施している。参加費は、お茶代として一人100円で、誰もが居心地がよく、訪れやすいカフェをめざしている。会場の準備は前日夕方から実施し、カフェコーナー、メインテーブル、BGMコーナー、参考資料コーナー、受付コーナー、案内板(玄関外、会場入口他)を準備し、当日は季節感に合わせた花や菓子類を追加する程度にしている。コロナ禍であるため、広報は大学周辺に限定しており、参加者の総数は20人前後である(表1)。

これまでの参加者は、認知症の人、家族介護者、認知症のことを知りたい地域の人で毎回参加する人も増えている。認知症ケアの関

表1 2020年度・2021年度さくカフェ実施状況

開催日	参加者	内容
11月14日	当事者3名 介護者4名 関係者7名 (大学7名)	ミニ講話「認知症カフェとは？」 カフェタイム、自由会話、相談など、
12月19日	当事者1名 介護者2名 関係者3名 (大学8名)	ミニ講話「認知症とは」 カフェタイム、自由会話、相談など
1月・2月	新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止	参加予定者への個別連絡
3月27日	当事者1名 介護者3名 高齢者1名 関係者4名 ボランティア1名 (大学7名)	ミニ講話「もの忘れへの対応」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
4月24日	当事者1名 介護者3名 高齢者1名 関係者3名 見学者1名 (大学7名)	ミニ講話「認知症を遅らせるために」 カフェタイム、相談、情報提供など 新校舎6号館周辺及び館内見学
5月15日	高齢者の参加無し 関係者4名 (大学7名)	ミニ講話「認知症と生活習慣病」 高齢者の参加が無く、関係職種間で、さくカフェについて情報交換。
6月19日	介護者6名 高齢者1名 関係者4名 見学1名 ボランティア1名 (大学7名)	ミニ講話「認知症ケアの相談と窓口」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
7月24日	介護者6名 高齢者1名 関係者2名 ボランティア1名 (大学8名)	ミニ講話「認知症の人がいきいき過ごせるために」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など



6月「さくカフェ」 本日のご案内

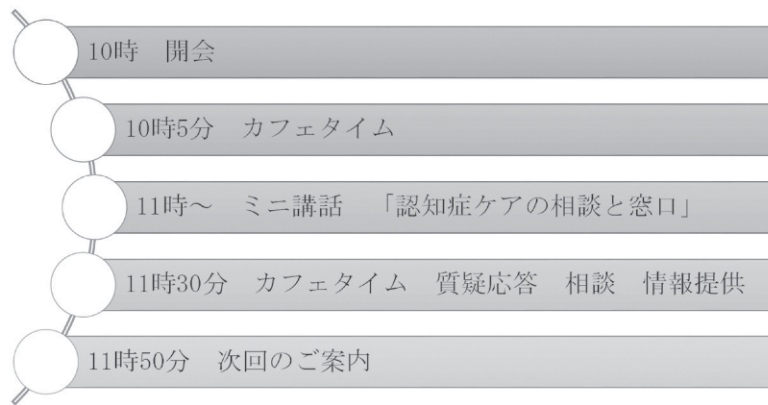
皆さん ようこそお越しくださいました。
お元気にお過ごしでしょうか。

6月の歳時記では、梅雨入り、時の記念日、和菓子の日、父の日、夏至、暑気払いなどがあげられます。皆様の身近に感じられることは、どんなことでしょうか。

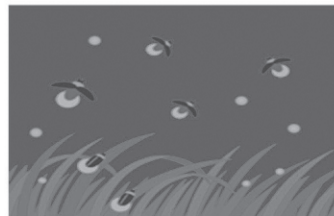
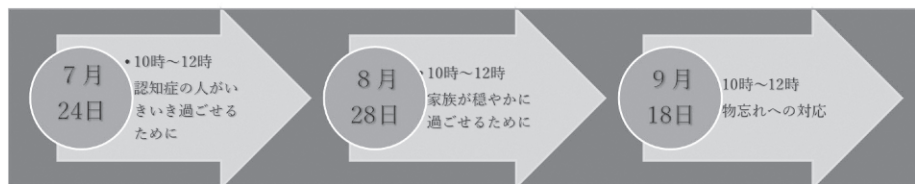
木々は、緑を深め美しい景色と感動を与えています。佐久では、6月の下旬頃になると蛍が舞い、その光に心が和む季節です。みなさんの蛍の思い出は、どんなことですか。

今日の一日を大切にゆっくりとお過ごしください。

本日の流れ (6月19日)



7月～9月の日程 場所：佐久大学 5号館 会議室 (いつもの場所)



佐久大学 認知症カフェ

次回もお待ちしております。

図1 さくカフェ本日のご案内

係者は、大学周辺の地域包括支援センター、高齢者福祉課の職員などで、共にさくカフェの成長に向けた協力者である。大学関係者「認知症ケア推進会議」メンバーも各回7人程度はそれぞれの役割をもって参加し、カフェを開催する毎に高齢者の反応、話題、相談内容などから様々な気づきを実感している。実際のカフェのプログラムではその月の季節を楽しめるように「さくカフェ」本日のご案内を導入として、参加者それぞれの思いを自分のことばで話しやすい雰囲気づくりとしている(図1)。また、年間を通して計画したミニ講話のテーマがあり、「認知症カフェとは?」から始まり、「認知症とは」「もの忘れへの対応」「認知症を遅らせるために」「認知症と生活習慣病」「認知症ケアの相談と窓口」「認知症の人がいきいき過ごせるために」など、1話完結型で、認知症のことを身近に感じ、それぞれの立場から前向きに学び合える機会になればと考えている。ミニ講話では、毎回参加者の意見や反応を十分に取り入れながら、認知症への理解と健康維持・増進への取り組みがそれぞれの人にとって身近なものとなるように話を進め、参加者が何でも質問でき、主体的に自分の言葉で話しができる機会になればと考えている。

Ⅲ. さくカフェのこれからの成長に向けて

さくカフェは、そこに参加することで認知症について無理なく、自然に学ぶ機会が得られることを目指している。参加者からの声から「さくカフェには気持ちが豊かになる雰囲気があり開放的な気分になる」「コーヒーが美味しい」など、さくカフェの雰囲気が居心地の良いものになってきたことがうかがわれ、これからも季節の楽しみを豊かに感じられ、ゆったりと寛げる心地よいカフェを目指していきたい。また、さくカフェのよりよい継続

に向けて、高齢者の方々がいきいきできる場を様々な工夫する必要があると考える。その人が自分らしさをさりげなく発揮する機会を自然な流れの中で作っていききたい。さくカフェに来て、その人の持てる力を発揮する機会があれば、その人本来のいきいきした表情が自然に出てくるのが期待できる。さくカフェで参加者が自主的に何かをやれる場や、自分の意見を遠慮なく言える場があることで、認知症の人が自分のことをありのままに語り、皆がありのままを受け入れる環境になれば誰もが認知症について自然に学び、それぞれの思いを話せる機会になると考える。カフェを訪れる誰もが、どんな時にも一人の人として尊重され、人との交流を楽しめ、気軽に立ち寄れるさくカフェを目指したい。

さくカフェは、誰もが参加しやすい場所でありたいが、現在はコロナ禍であるため、広報範囲が限定されており、参加を希望する多くの方には届いていない状況にある。また、コロナ禍であるため、多くの参加者を受け入れるゆとりがない状態でもある。

さくカフェは、佐久市高齢者福祉課、地域包括支援センター等との連携の基に開催でき、今後も佐久市認知症ケア情報交換会を継続し、佐久大学の学生も自由に参加して認知症ケアを直に学べる環境を整え、地域連携の基で共に認知症ケアについて学んでいきたい。これからの「さくカフェ」をより発展的に継続することで、地域のニーズに合わせた認知症に優しい地域づくりをみんなで推進させていきたい。

引用文献

厚生労働省(2020).「主な認知症施策; 認知症カフェ実施(概要)」, 2021/10/1, <https://www.mhlw.go.jp/content/000699029.pdf>.
矢吹知之/ベレ・ミーセン(2018). 地域を変える 認知症カフェ企画・運営マニュアル

おさえておきたい原則と継続のポイント.
中央法規.