

### **3. 認知症カフェ**

※市区町村認知症施策担当者各位

下記について、提供頂ける情報がありましたら、既存資料でも結構ですので、どうぞよろしくお願ひします。

関東信越厚生局  
地域包括ケア推進課長

### 認知症対策好事例

1. 認知症初期集中支援チーム
2. 認知症地域支援推進員
- ③. 認知症カフェ
4. その他（ ）

(群馬県 安中市)

安中市主催の認知症カフェは H28 年度から開始し、H29 年 3 月、5 月と第 2 回目まで実施が住んでいる。

今年度においては年 6 回を各地域の保健センターや公民館等で実施する予定である。

2 回目を実施したところ、参加者は認知症の人の家族、地域の認知症に関心がある専門職や介護予防サポーターが参加し、認知症の介護の大変さや対応方法などについて情報交換していた。

参加者は無料。コーヒーやジュースなど、介護予防サポーターが用意し配膳する。工夫している点はきれいな折り紙を菓子の下にひいたり、看板などを明るいポップ字などを使用し、居心地よくくつろいで話せる雰囲気づくりに心がけている。

参加者の感想では、「話しやすい雰囲気で認知症の家族の話もできてよかった」「同じ境遇の人と話せて楽しかった」などいただいております、家族の不安や悩みが共有できる場になっているところは評価できると思う。

また、地域の専門職が話していたことは地域でも認知症カフェを立ち上げたい、という相談であり、立ち上げたい人が情報共有できることで、今後、地域主体のカフェ活動が広がっていくと良いと考える。

\* 適宜行数を増やして作成してください。





※市区町村認知症施策担当者各位

下記について、提供頂ける情報がありましたら、既存資料でも結構ですので、どうぞよろしくお願ひします。

関東信越厚生局  
地域包括ケア推進課長

### 認知症対策好事例

1. 認知症初期集中支援チーム
2. 認知症地域支援推進員
3. 認知症カフェ
4. その他（ ）

(東京都 目黒区・清瀬市)

(目黒区)

Dカフェは介護者が多職種の専門職に相談することができる。

また、認知症サポート医等が参加する「医師を囲む会」を開催し、医師への相談や相互に情報交換をする機会を設けるなど、地域の介護者支援に取り組んでいる。

(清瀬市)

認知症カフェの運営にあたり、キャラバンメイト等の市民ボランティアを活用する等、地域の資源を活用した取組を実施している。

\* 適宜行数を増やして作成してください。



※市区町村認知症施策担当者各位

下記について、提供頂ける情報がありましたら、既存資料でも結構ですので、どうぞよろしくお願いします。

関東信越厚生局  
地域包括ケア推進課長

### 認知症対策好事例

1. 認知症初期集中支援チーム
2. 認知症地域支援推進員
- ③. 認知症カフェ（認とも（新発田市））
4. その他（ ）

（新潟県 新発田市）

別紙のとおり

\* 適宜行数を増やして作成してください。



# はじめの一步

事例集

点を線に。

## はじめに

### 「応援者」から「支援者」へ

認知症サポーターの、地域住民の認知症への理解を広げる「応援者」としての役割はとても大きなものです。しかし、認知症800万人時代を迎える現在においては、遠巻きの応援だけではすでに追いつかず、もっと現実的な自分自身の事として、または自分の家族の事として具体的に地域で活動をしていかなければならない時期に来ているのかもしれない。

「認とも」という言葉はまだなじみの浅い言葉です。

この事例集で紹介する7つの事例は、いずれも「認とも」という名称は使用していませんが、取り組まれている内容は、「認知症カフェを拠点とした居宅訪問活動」であり「認とも」です。まだ、はじめたばかりの事例や、すでに訪問活動を体系的に行っている事例など様々ですが、いずれの事例も、地域住民の「もっと何かしたい」「具体的な支援方法を学びたい」という“声”や“思い”から始まっています。

大切なことは、その“声”や“思い”を聞く、専門職の姿勢であり、それを実現するアイデアでした。

事例集では、背景や経緯から、他の地域で実践するための「ワンポイントアドバイス」まで紹介しております。ここで、紹介した先駆的な事例が他の地域に波紋のように広がっていき、認知症カフェがより有機的に活用され、多くの認知症の人、そして家族に届くことを切に願っております。

平成29年3月

認知症介護研究・研修仙台センター

本冊子に掲載されている内容については、認知症介護研究・研修仙台センターがヒアリング調査を行い同意を得て独自に編集を行ったものです。平成28年度ヒアリング調査実施時点の現状であり、現在とは異なる部分がございます。

## 目次

<b>Case1</b>	地域住民とつくる認知症カフェと「地域支え合いメイト」の育成 新潟県新発田市
<b>Case2</b>	重層的な見守りネットワークによるきめ細かな地域づくりと声かけ活動 東京都北区
<b>Case3</b>	キャラバン・メイトである住民の声に耳を傾け、 それを実現した居宅訪問活動 岡山県真庭市
<b>Case4</b>	多職種、住民協働のオレンジボランティアによる居宅訪問活動の実践 広島県東広島市
<b>Case5</b>	ボランティア団体と社会福祉法人のネットワークによる ゆるやかな見守り活動 熊本県荒尾市
<b>Case6</b>	傾聴ボランティアがつくる認知症カフェと居宅訪問活動 熊本県錦町
<b>Case7</b>	認知症の人や家族の「応援者」から「支援者」へ 認知症サポートリーダーの育成と活用 長崎県長崎市

# Case1

地域住民とつくる認知症カフェと  
「地域支え合いメイト」の育成

## 新潟県 新発田市

(新発田市高齢福祉課介護指導係)

人 口	99,613人(2017年1月末)
高齢者人口	29,766人
高齢化率	29.88%
面 積	533.1km <sup>2</sup>
日常生活圏域数	5圏域
地域包括支援センター	委託 5か所
認知症地域支援推進員数	6人(役所、各包括1人ずつ)
認知症サポーター数	約6,800人
把握認知症カフェの数	5か所 (2017年3月に1か所、4月に1か所増える予定)

## 1 新発田市の 地域特性

新発田市は、新潟県の北部に位置する人口10万弱の中核都市である。古くからの城下町として県北の行政・産業・経済・教育・文化の中心的都市として発展する一方、海あり山ありの自然豊かな土地であり、良質で豊富な水源を持ち、稲作や日本酒造りが盛んな地

域。また新潟市のベッドタウンとして居住する人も多いが、郊外に新たなショッピングセンターが出店したと同時に、中心商店街の衰退は加速している。人口減少対策の効果により人口減少は緩やかな傾向であるが、高齢化率は30%が目前に迫っている。





## 2 新発田市の高齢者支援等の背景や課題

新発田市の認知症関連施策は、認知症サポーター養成講座の開催を皮切りに、平成21年頃からスタートした。その後、マスコミで大きく認知症が取り上げられたこともあり、講座の開催とともに、徐々に認知症に関する住民の関心は高まっていった。

ある年、2・3件立て続けに、認知症高齢者が徘徊した後、遺体として発見される事案が発生した。これを契機に、行政として、より広く普及・啓発ならびに地域による支援体制の構築の必要性を感じ、地域住民や関係機関と協力して取組んでいかなければならないと動き始めた。

これまで認知症高齢者の徘徊への対応として、平成21年度からGPS貸与事業を実施していたが、最近では、利用者が年間1名程度と非常に少なかった。そのため、GPSよりも手軽で効果が期待できるものとして、平成28年度から登録番号入りの反射ステッカーを靴のか

かどに貼る「認知症高齢者見守り事業」に切り替え、現在は25人程度が登録されている。

認知症高齢者見守り事業は、ステッカーによる「徘徊時の早期発見・早期対応」だけでなく、地域の見守り体制づくりが重要な目的になっている。家族等から利用申込があると、各地域包括支援センターに配置された認知症地域支援推進員等が中心となり、本人・家族等と相談して支援プランがつけられる。そして、徘徊ルート上の支援者など周囲の人たちに認知症であることを伝え、協力を依頼し、地域の見守り体制(見守りチーム)をつくる。その後見守りチームが市内にたくさんできて、そのメンバーとなった地域の人たちが見守り活動等に実際に関わることで、認知症についての理解が地域全体に広がっている。

新発田市における認知症施策は、行政や専門職だけではなく、地域の人々をまき込み、つなぎ、地域全体で認知症の人を支えていくことを目指したものとなっている。

## 3 新発田市の認知症カフェについて

### 1 はじまりから現在まで

認知症カフェは「新発田市認知症カフェ実行委員会」(事務局:新発田市高齢福祉課介護指導係)が主催し、平成27年12月からスタートした。開催に先立ち、平成27年4月から、介護支援専門員・介護サービス事業所・新発田市社会福祉協議会・地域包括支援センター・家族介護者・認知症地域支援推進員等のメンバーから構成されるコアメンバー会議を数回にわたり開催し、認知症カフェ開催の目的・イメージづくり・必要な物品や役割分担など、目指す姿の共有を図った。



その会議の中で、以下の4つのキーワードが抽出された。

#### 【キーワード】

- ① 誘い出すきっかけとなる目玉となる物があること
- ② 外からも中の様子が分かり気軽に入ることができる
- ③ 馴染みやすく、初めて参加する人も迎え入れる雰囲気がある
- ④ 心が落ち着いて話しやすい、相談がしやすい

#### 【具現化するために】

「人」=実行委員会  
(民生委員、自治会、老人クラブ、地域ボランティア、地域密着型事業所など)

「モノ」=内容としつらえ  
(イベントがある、看板、おいしい食べ物、インテリア)

「場所」=馴染みの場所と交通機関  
(駐車場がある、公共施設つぽくない)

これらをもとに、コアメンバーに、地区組織と新たな専門職種（作業療法士等）・地域ボランティアなどを加えた実行委員会を組織し、地域住民や関係機関で作り上げる認知症カフェ「よ♡らっしえ」の開催に向けて具体的な取組が始まった。

認知症カフェの運営の主体はあくまでこの実行委員会。この中に、認知症サポーターのステップアップ研修を受講した「認知症地域支え合いメイト」も加わっている。こうした人材の交流によりひとつのものを創り上げる作業の共有は、専門職同士の交流も深めるといった副次的効果もあった。

## 2 認知症カフェの広がり支援方法

地域住民や関係者など様々なメンバーで構成し、丁寧なプロセスを踏んだ認知症カフェづくり。それは、新発田市全体に、認知症カフェ設立のノウハウを体験してもらうという大きな成果を残した。

その効果は、すぐに現れ、「よ♡らっしえ」に実行委員メンバーが所属しているグループホームや、「認知症地域支え合いメイト」が開催するカフェ、大学との連携によるカフェなど、平成28年度に4つの新たな認知症カフェが加わり、さらに今後も2か所の認知症カフェが設立される予定でもある。それぞれのカフェは、特徴が異なっており、参加者のニーズに合わせて選ぶことができるという多様性のある展開を見せている。

新発田市としては、認知症カフェの安定的な継続に向けて、今後も地域住民への周知広報、そして運営スタッフの育成として認知症サポーターの養成とその発展形である「認知症地域支え合いメイト」養成を行っていくことを計画している。また、「よ♡らっしえ」は、



新発田市のモデル的な認知症カフェであるために、このカフェの継続自体が、さらに認知症カフェを広げ、数を増やしていきたいと考えている。

「地域にカフェが増えていくことにより選択肢が増え、参加者自身が選んで、いろんなカフェに参加していただけるようにしたい」とのこと。

## 新発田市の認知症カフェの一例

## Case

### Case1 しばた版認知症カフェ 「よ♡らっしえ」

開催頻度	月1回 13:30~15:30
会場	新発田市生涯学習センター 多目的ホール
参加費用	100円
内容	イベントとして歌や体操のアクティビティとカフェタイム ※運営に携わる実行委員は、現在38人 (内10人が認知症地域支え合いメイトである)

### Case2 まなびや

開催頻度	月1回(第4週金曜日) 14:00~16:00頃
会場	くるま乃地域交流スペース (特別養護老人ホーム内)
参加費用	100円内
内容	毎回専門職によるミニ講話と カフェタイムがある



## 4 「認とも」のはじめの一歩

### 1 「地域支え合いメイト」背景と育成

新発田市では、平成21年度から認知症サポーター養成講座を開催しており、キャラバン・メイトは155人、認知症サポーターは約6,800人を養成している。地域だけではなく、学校や職域などでの開催も増えてきており、認知症への理解者は確実に増えてきている。しかし、認知症サポーター養成講座を受講するだけでは直接的な活動につながることは少なく、受講者や他の関係者から「サポーターになったけど何をすればいいの?」という声も聞かれるようになってきた。



図 事業への協力依頼の流れ(イメージ)



### 2 「認知症地域支え合いメイト」とは?

認知症の人が、住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けていくために、認知症サポーターからさらに一歩進んで、地域において認知症の人やその家族に対し積極的に具体的な支援を行う人をいう。



### 3 どんな人がなれるのか?

認知症サポーターや認知症キャラバン・メイトを受講対象者とした「認知症地域支え合いメイト養成講座」を修了した人。属性としては、地域住民でボランティアに関心のある方や、介護経験のある方・民生委員・地域の介護保険事業所の職員等、やる気や行動力のある方が中心となっている。登録者は約57人であるが、実際に活動しているメイトは10数人とさほど多くないのが実情であり今の課題。

### 4 役割と活動内容

「認知症地域支え合いメイト」の活動方法は、まず市に登録し、地域包括支援センターの協力依頼に応じて市が橋渡しを行ない、活動を展開する。(図参照) 具体的な例としては、①認知症カフェの企画・参画②地域包括支援センターが実施する認知症サポーター養成講座や地域ケア会議への参画③個別の認知症高齢者支援への手伝いなどである。現在のところ、認知症カフェのボランティアスタッフとして企画運営に携わったり、認知症サポーター養成講座の手伝いなどが多くなっている。

### 5 養成カリキュラム

#### ① 認知症サポータースキルアップ研修

時間	2時間
対象	認知症サポーター
内容	
講義1	認知症の理解 (認知症サポート医)
講義2	認知症の人と家族を支える 視点(認知症地域支援推進員)

#### ② 認知症地域支え合いメイト養成講座

時間	2.5時間×2回計5時間
対象	認知症サポーター、 キャラバン・メイト
内容	認知症の人の行動や思い、ケアのポイントの理解(認知症ケア専門士) 認知症の人と接する際の技術としての傾聴(傾聴ボランティア)

※これらの研修会は、市の広報による募集のほか、認知症サポーター養成講座終了時に、同意が得られる方には連絡先を確認しておき、後日、開催に合わせて個別に通知を行っている。

## 5 連携している 関係機関

自治会連合会・民生委員児童委員連合会・老人クラブ連合会・作業療法士会・地域密着型サービス事業所・社会福祉協議会・保健所・民間事業所・認知症ケア専門士・市民ボランティアなど



## 6 具体的な課題

- 「認知症地域支え合いメイト」の登録者は57人程度であるが、実際に活動をしているメイトは10人程度と少ない状況であり、活躍できる場所や場面を作っていくことが必要である。
- 在宅で暮らす認知症の人や家族への、個別的な支援を積極的に行っていくことも視野に入れて養成を行ったが、一部、個人的にゴミ出しの手伝いや、声かけや見守り等をしている人もいるが、なかなか活動が広がっていかない。



## 7 取組はじめの ワンポイントアドバイス

- 認知症カフェも、「認知症地域支え合いメイト」も、始めることよりも継続していくことが難しい、実際に始めてみて強く感じるところである。そのために、養成後の活躍の場所や場面をコーディネートしていくことが行政や地域包括支援センターには求められていると思う。また、コーディネートできることは限られるのであまり大きすぎる目標ではなく、できることを少しずつ積み重ねていくことが大切だと思う。
- 認知症カフェについては、地域住民や専門職がスタッフとして主体的に運営に参画し、一緒にカフェを作っている、という意識を持てるようなプロセスが重要。それによって、養成した「認知症支え合いメイト」も、認知症カフェのスタッフも達成感を感じることができると思っている。



## 8 取組のポイントや工夫

- 何か活動したいという人が、地域住民や専門職の方の中にはたくさんいる。その声や気持ちをキャッチし、活動と上手くマッチングしていくことが重要と考えている。
- 認知症サポーター育成の段階から役割として押し付けず、その人にできることを手伝ってもらおうというスタート時の緩やかさや、楽しみながら参加できることを考えることが大切。かかわりの中で少しずつ育っていくてもらえれば良いと思っている。
- 地域住民に活躍してもらうには、お互い遠慮や気兼ねのない関係づくりが重要。その住民と地域包括支援センターが、協働の場面や共通の経験を通じ、互いの人となり分かりあえる時間を過ごすことで、十分な力を発揮してもらうことが可能になると考えている。

新発田市の取組みは、スタート時点からきわめて計画的であり、共通の経験をもとにした参加者の関係構築を大切にして展開されている。事業のプロセスにおいて、知らず知らずのうちに、それぞれがやる気になり、参加意欲を高め、「自分にもできるかもしれない」という期待感や自信につながるような仕掛けがある。認知症サポーター養成講座の発展形である「認知症地域支え合いメイト」については、現在、システムづくりの途上にあり、今後、地域包括支援センターと連携した地域での活動がどのようにすすめられるか期待される場所である。

加えて、これらの活動は、専門職同士のつながりを深めるという副産物も生み出した。さらに、各事業所に隠れていた認知症ケア専門士などの優れた人材の発掘や活躍の場にもつながっている。

(文責：認知症介護研究・研修仙台センター)



# 中央市認知症カフェを 通して見えてきた課題

「認知症にやさしい街づくりを目指した  
住民への働きかけ」

中央市地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員  
松永絹子

○H25年 介護予防シンポジウムでパネリストをしていた認知症  
介護経験者の方から

「認知症の姑を介護していたその時に  
介護者同士の集う場がほしかった」



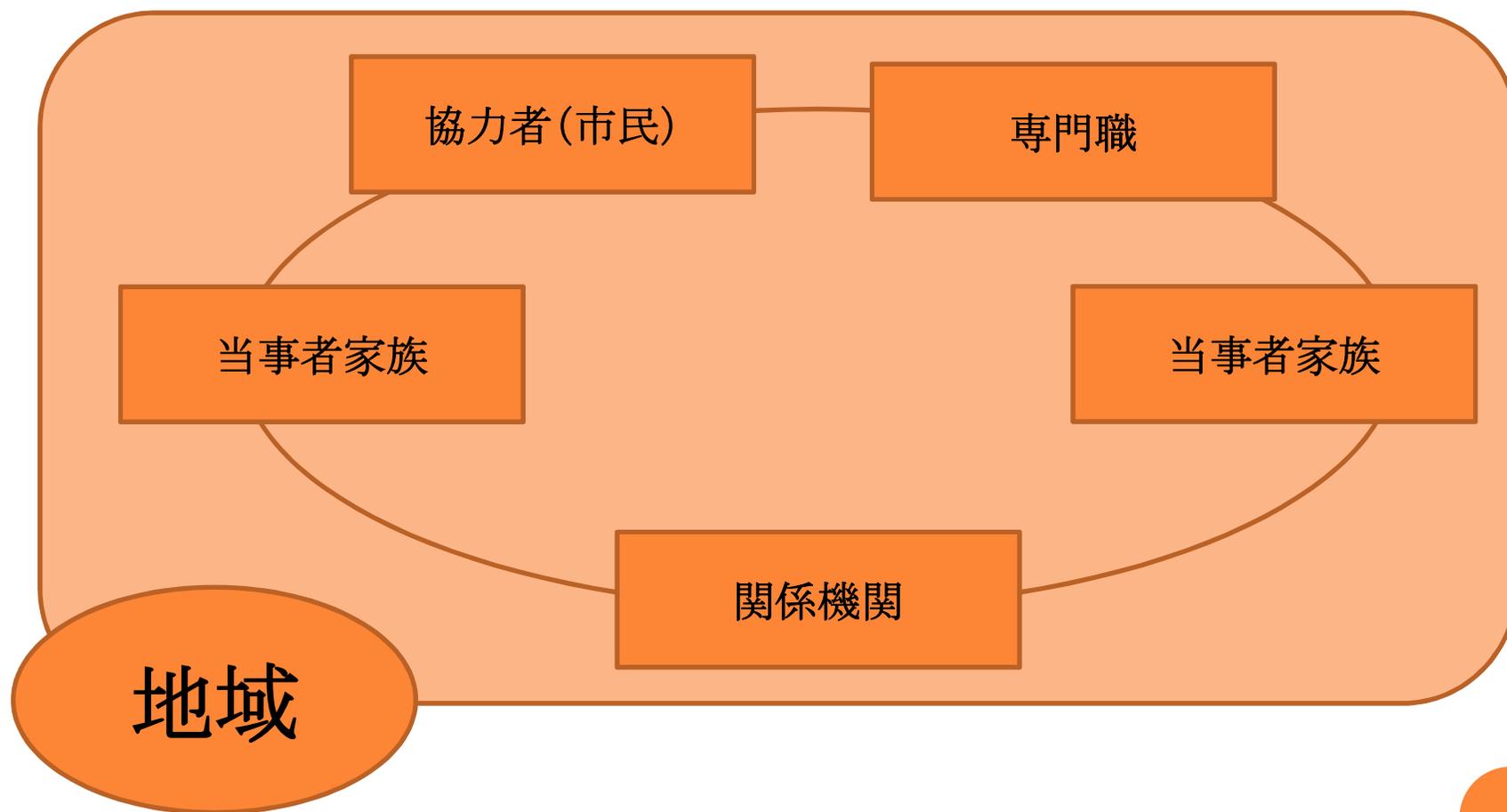
○市民の方々と一緒に何かできないだろうか・・・  
オリーブの会の方を含む4人の介護経験者の方と話し合い  
(1人は若年性認知症の介護者)



**H26年5月 オレンジカフェ 第1回開催**



3年間継続してカフェを開催してみると・・・



1つのカフェが中心となり、つながりが広まってい  
くを感じ、このつながりを大切にしていきたい

# 支援スタッフの役割

	専門職		協力者
	講師	包括職員	
事前準備	・初回参加者の相談、カフェの紹介	・参加者状況特に、初回参加者の状況把握 ・当日の役割等打合せ	・参加者が季節を感じられる会場内レイアウトやお茶菓子等の企画 ・オリーブの会の方々からの周知
当日準備			・お茶菓子等の準備
		・会場設営（机・イスの配置・飾りつけ等の準備） ・運営に関する注意事項確認 （新規参加者への配慮等 支援する時の注意点について）	
カフェ	・個別の相談・個別に相談のない時には協力者と一緒に支援	・全体の流れ調整 ・初回参加者への対応 ・個別相談がある時は認知症地域支援推進員が対応	・本人への支援 （安心して過ごせる場づくり、声かけ） ・介護者の方々との話し相手（介護者の方が周囲へ気を使わないで過ごせる場づくり） ・湯茶の接待 等カフェ全般の運営
当日 カフェ 後	・後片付け・反省会 ①参加者との話の中で皆に伝えておいた方が良い事 ②認知症ご本人と接する中で症状の理解や接し方に関するアドバイスを専門職から頂き認知症の理解を深める ③カフェ運営に関する改善点		

# 協力者(市民)の気持ちの変化

- 「認知症のことは最近良く聞くけど、どう関わったら良いかよくわからない」
- 「認知症の人は何もわからないのではない」
- 「認知症は他人事とは言えない」
- 協力者は優しい気持ちを忘れない人達が集まっている
- 協力者と近所の方とのかかわり
- 近所の認知症で困っている人について聞きっぱなしにせず、カフェと一緒に連れてくる
- 協力者が「認とも」に
- カフェでの傾聴
- 「夫婦で一緒に家に居たい」その気持ちを支えたい



## 協力者(市民)から一般市民へ発信しはじめている

- 認知症への偏見をなくそう
- 認知症への理解を深めよう
- 認知症の家族が困っていたら、どこに繋がったらいいのか  
等



## 認知症カフェは様々な機能をもっている

- 本人・・・自分ができし事を行う場
- 家族・・・日々の悩みや情報交換が行える場、リラックスできる場
- 本人・家族にとって意味のある大切な場となっている

一方

- 協力者(市民)は認知症の理解を深める場
- 地いいでの良き理解者になる場、見守り者となる場
- 職員は地域の声・本人、家族の声を直に聞ける場

協力者(市民ボランティア)をつくる認知症カフェは、  
地域に認知症の正しい理解を浸透させていく場にもなっている

## 今後の課題

1. カフェに参加できずにいる本人と家族に参加してもらえるように継続して開催していく
2. カフェの中心は協力者(市民)であること  
協力者の増員。協力者の声は地域の声！
3. 市民ボランティアはスキルアップを図っていく  
「認とも」としての活動
4. カフェは単独事業でなく、中央市の認知症の施策を連携して行う
5. 関係機関とのつながりを大切にしていく



※市区町村認知症施策担当者各位

下記について、提供頂ける情報がありましたら、既存資料でも結構ですので、どうぞよろしくお願ひします。

関東信越厚生局  
地域包括ケア推進課長

### 認知症対策好事例

1. 認知症初期集中支援チーム
2. 認知症地域支援推進員
- ③ 認知症カフェ
4. その他（ ）

(長野県 佐久穂町・御代田町・富士見町・伊那市)

#### 佐久穂町

・H27年度より「ふるさとカフェ」と名して新設し、認知症地域支援推進員が個別に呼びかけ参加を促している。件数はわずかであるが、事業対象者本人の外出頻度が増えている。また、会場となる特別養護老人ホーム入所者との交流もあり、地域住民と入所者の相互交流の場ともなっている。

#### 御代田町

・介護されている方、経験された方だけでなく、地域の方も含めて集える場となっている。  
・イベント内容は介護者の意見を聞き、リフレッシュのためのヨガ、音楽、お料理などの他、日帰り旅行などを計画している。

#### 富士見町

・「認知症カフェ」と書いたのぼりを作成したが、地域住民にとっては踏み入りにくいイメージが強いネーミングだと分かり、「オレンジカフェ」のネーミングにしたところ多少壁が低くなった。  
・「来てよかった」と言った、認知症を抱える方が参加し続けている。  
・要介護状態である一般参加者も、関わり方を習得する機会になっている。  
・認知症があってもなくても楽しいひと時を過ごせるために、皆で何かを作ることを行っている。写真を撮って参加者へのフィードバックしている。

## 伊那市

- ・介護されている方が来られて困り事を相談するだけでなく、何気ない会話を楽しむことで「少しイライラがおさまる」「すっきりする」とストレス発散の場になっている。スタッフに介護職や介護経験者も多く、話が盛り上がっている。
- ・それぞれの会場へ、地域包括支援センター職員が交代で出席。終了後にまとめの時間を取るとともに、オレンジ日誌をつけて、当日の相談記録を行い、支援に必要な内容について、次回につなげるようにしている。

\* 適宜行数を増やして作成してください。