資料２

認知症の入口問題、空白の期間へのアプローチ
～認知症カフェ、本人交流会、ケアパス見直しの具体的展開～

矢吹知之
認知症介護研究・研修仙台センター
東北福祉大学

内容

結論：今ある組織を超えた連携と
新たな社会資源を作ることがカギ

早期支援・早期診断に必要なこと

①地域の中で展開するピアサポート（素地を見直す）

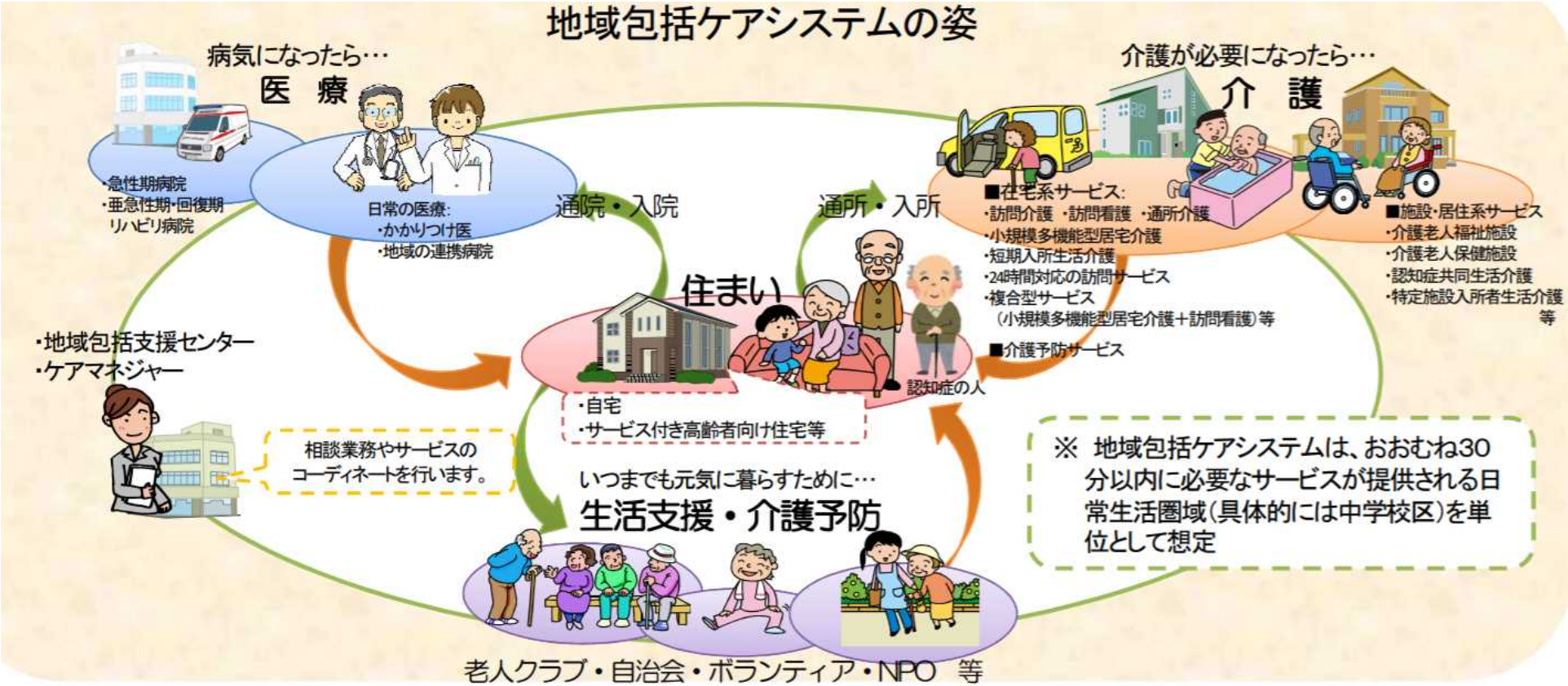
②地域の寛容さを育むソーシャルサポート（空白の期間）

③これらの情報を繋ぐ（入口問題）

早期支援と早期受診に必要なこと

フォーマルな資源は敷居が高い

ワンクッション必要ではないでしょうか？



その手段として

①地域の中で展開するピアサポート

- ●本人ミーティングや本人の相談窓口
- ●家族同士の交流会

②地域の寛容さを育むソーシャルサポート

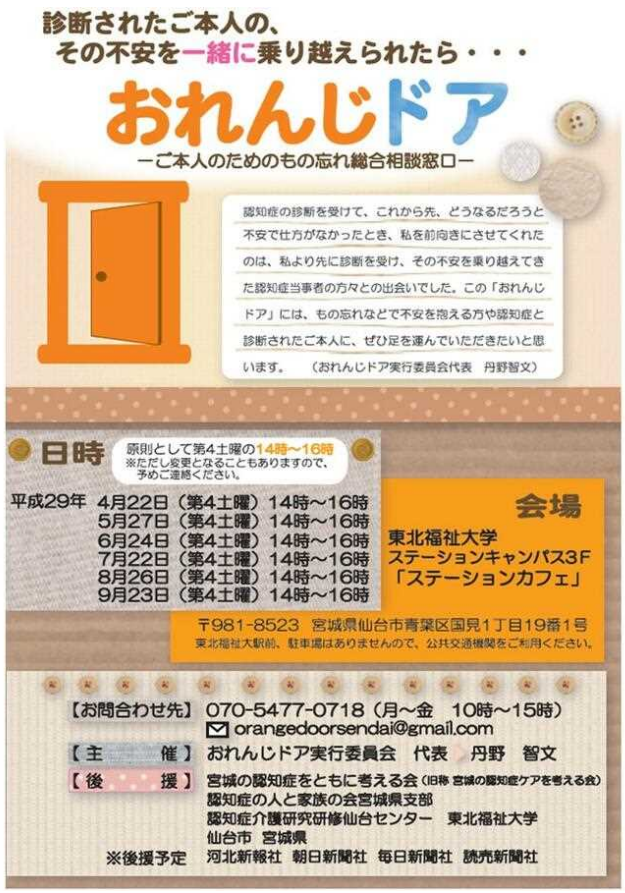
- ●認知症カフェ

③これらの情報を繋ぐ

- ●認知症ケアパス

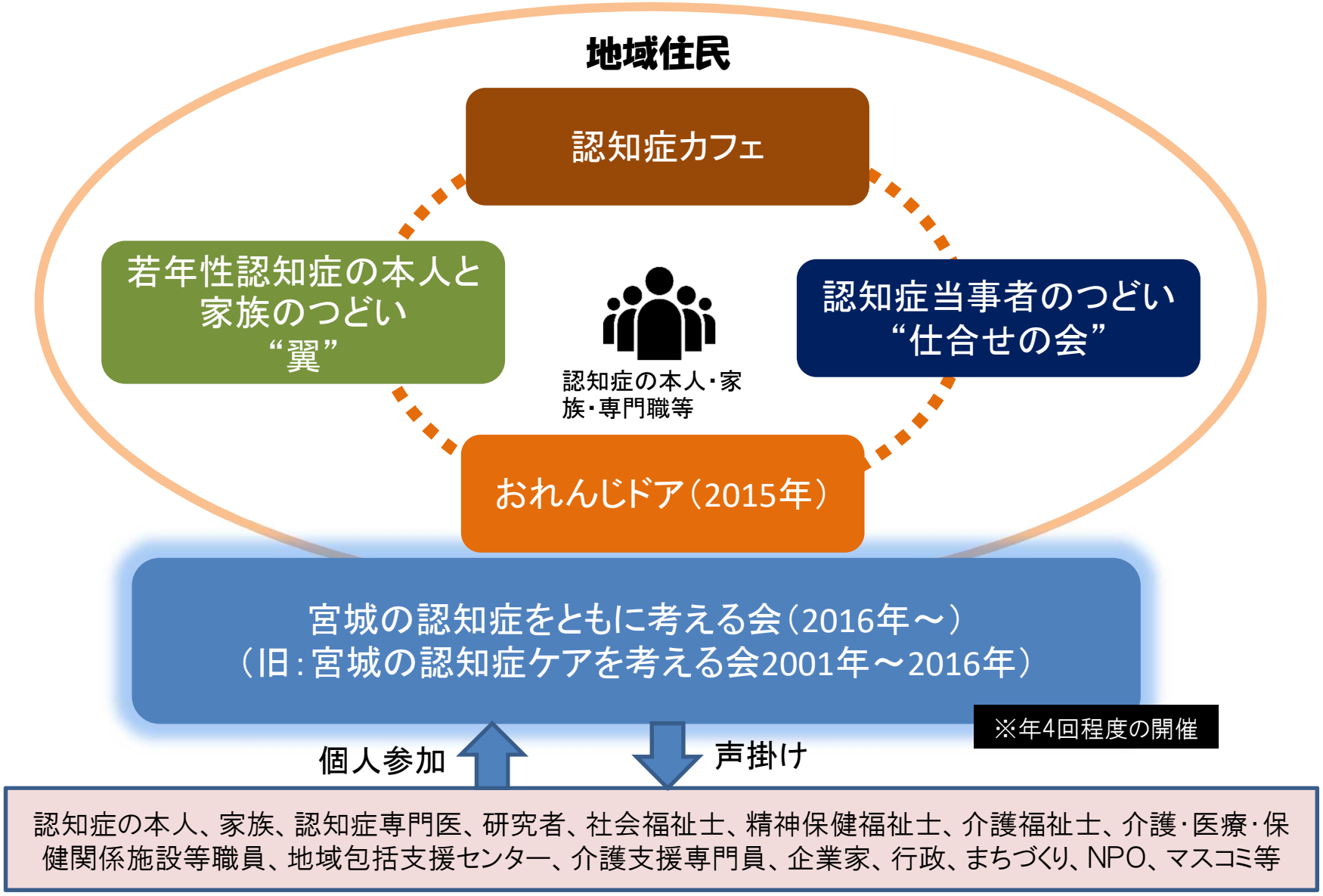
①地域の中で展開するピアサポート

同じような、立場や境遇を共にする人たちの支え合い
＝同じ立場や課題を経験してきたことを活かして仲間として支える活動



本人ミーティング
および本人の相談窓口

恐らくいきなり作ると継続は難しい
今ある資源　それぞれが支え合いつながり地域を作る



認知症の人のピアサポートの場

2015年5月　おれんじドアの開催（代表：丹野智文氏、副代表2名）

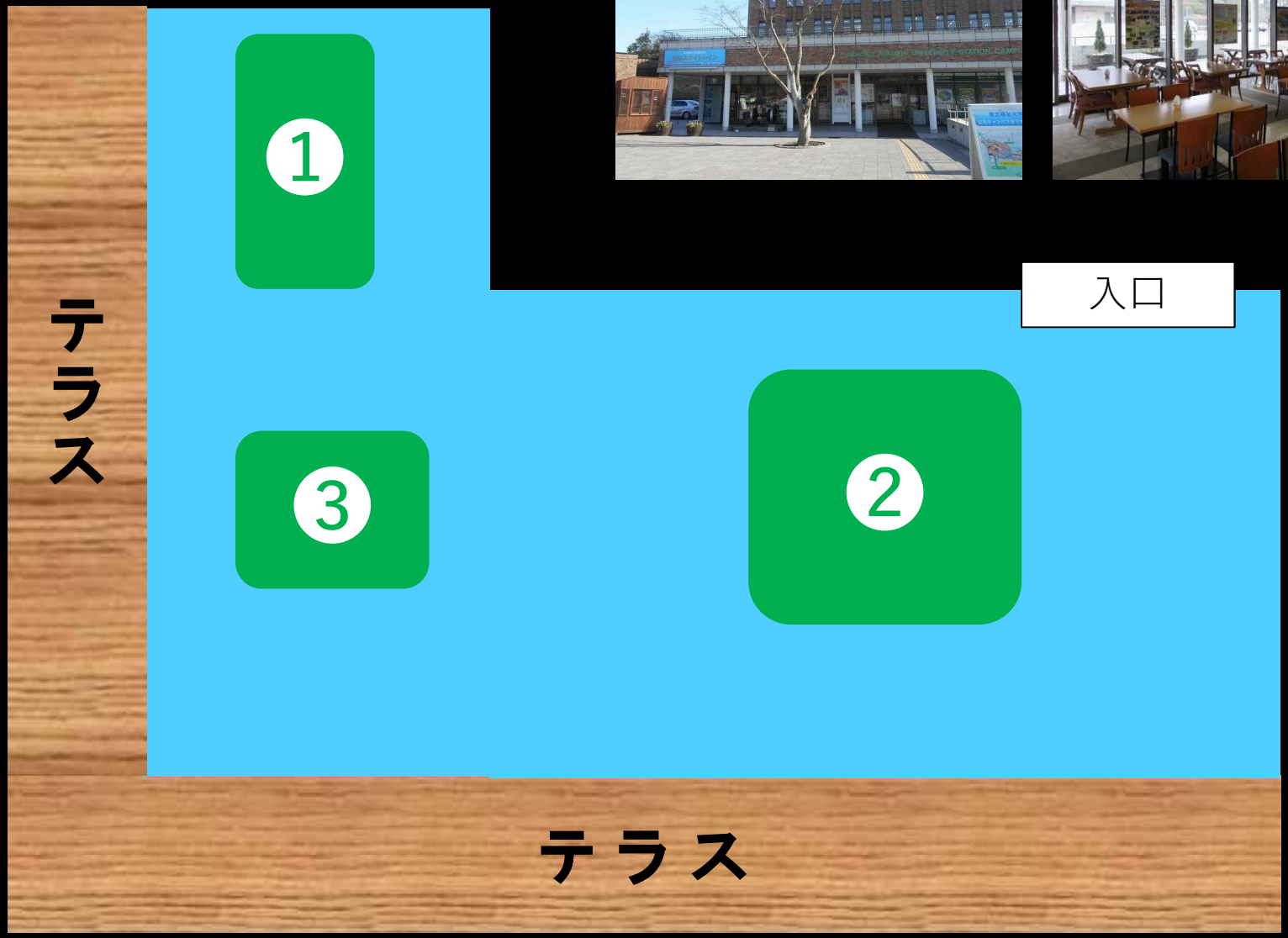
毎月第4土曜日　14：00～15：30頃

14：00～14：15　全体
14：15～15：00　2つのグループでミーティング
15：00～15：30　全体ミーティング
15：30～16：00　実行委員会ミーティング

毎回4～8名程度の認知症の人が参加

会場は東北福祉大学ステーションキャンパス
第１土曜日には認知症カフェ「土曜の音楽カフェ♪」開催

新たな展開へ→認知症の人が地域を変える！


テラス
1
3
入口
2
テラス

②地域の寛容さを育むソーシャルサポート （認知症カフェ）

継続のポイント

Point1　目的は明確か？

認知症カフェの本質を知ること

Point2　わかりやすいか？（個別化）

他の集まりとの違いを作ること（現時点では）

Point3　入りやすく、なじみやすいか？

私たちのカフェと感じてもらうこと（公共性）

意図された意味のある環境を作る

Point4　人を育てる（専門性はあるか？）

認知症カフェのスタッフを育てる

人口が少なく高齢化率が高いが多い地域

小坂町

2016年

小坂町人口5,132人　高齢化率　43.2%

毎月第3火曜日　10:00～11:30　100円

カフェタイム　30分

ミニ講話（認知症や健康に関する講話等）30分

カフェタイムやお知らせ　30分

●大切にしていること

認知症に関するミニ講話を取り入れ、フリータイム（カフェタイム）の時間を必ず入れることで、専門職と参加者（認知症の人、地域の人）との信頼関係を築けるようにしている。認知症で介護サービス等を利用している方もまだ利用されてない方も専門職につながっているという安心感をもっていただけるよう心がけている。また、カフェタイムには必ずBGMがあり、リラックスできる雰囲気づくりを展開している。

人口が少なく高齢化率が高い地域

田野畑村

2016年
田野畑村人口3,437人　高齢化率38.9%
毎月第4金曜日13:30～15:00　無料

認知症に関するミニ講話30分
お茶タイム、相談（ときに体操など）60分

●大切にしていること
必ずミニ講話は実施している。講話担当者には、分かりやすいように頑張ってもらっている。同じ内容でも切り口を変えたり、時事ネタをいれたりと楽しく分かりやすく学んでもらえるように工夫をしている。また、プログラムによってサロン化しないように、認知症カフェがどういうものかと振り返りながら考えている。

施設で開催している認知症カフェ

廿日市市人口117,431人　高齢化率29,3%
2018年より老人保健施設内での実施

廿日市市

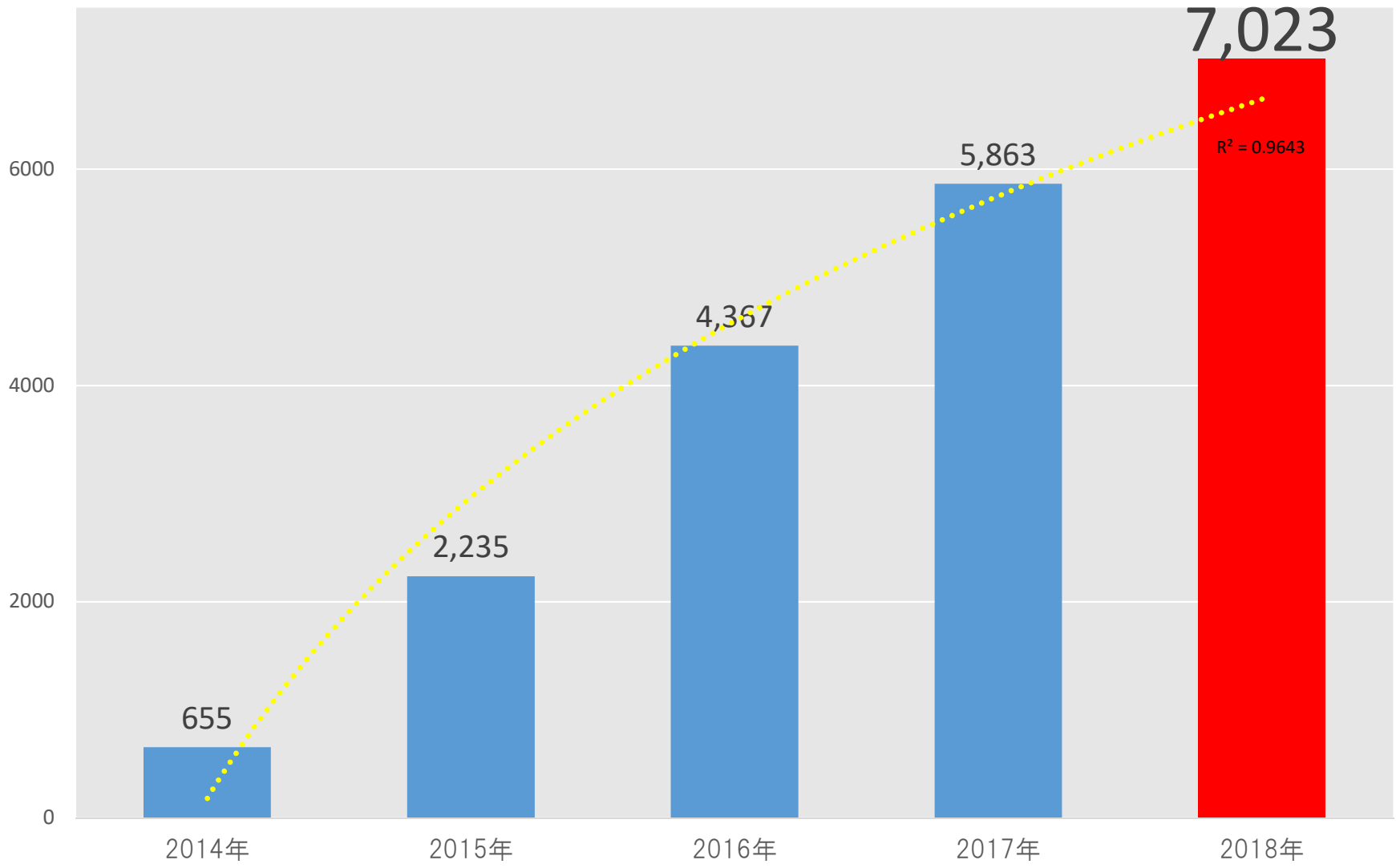
- 本日の予定などの確認・参加者の自己紹介 30分
- ミニ講話　30分
- 懇談（講師への質問や意見交換など含む）50分
- 次回開催についてのお知らせ・連絡事項など10分

●大切にしていること

施設というハード面を変える事はできないため、認知症の人や認知症でない方にも居心地が良いと思っていただけるよう、グランドピアノの音色を流し、環境づくりを心掛けている。また認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが必要と考え、認知症の理解や情報提供を行うことで不安を安心に繋げる役割がある。

認知症カフェにこだわりすぎないこと、認知症カフェに特化しすぎないこと。入居者を主体とし大野1区を中心とする地域住民や専門職との交流の場で、子供を連れた夫婦や子育て世代の母親も来場してくれるため多世代交流できる認知症カフェとなっている。

認知症カフェの増加と普及と多様性



認知症カフェの継続と質について

●なぜ、地域の中で開催されるのか？
●なぜ、語れることを大切にするのか？
●なぜ、認知症の人、家族、専門職、地域住民が一緒なのか？
●どこが、これまでの集まりと異なるのか？

Point1　目的と方法は妥当か？

認知症カフェの本質を知ること
守・破・離という視点で
認知症の本人が一番わかっていて
家族しかわからないという事実

何のために行うのかを明確に

主たる目的を明確にする

課題：早期診断・支援や専門機関に繋がらない
　　早期診断は早期絶望？

理由１：地域には認知症への偏見がある
理由２：認知症という言葉に抵抗がある
理由３：自分はまだ大丈夫だという想い

誤解　認知症と診断されたらすべて失う（免許、仕事、役割、自尊心、自分の人生）

認知症カフェ＝アルツハイマーカフェの本質

認知症のトラウマ、ドラマそして悲劇への対応

- 単なる社交目的の集まりではなく、介護専門職、認知症の人とその家族や友人がいる、敷居が低く理解のある環境の中で提供される、複合的なレベルの教育と支援の組み合わされた構造である。
- 否定したい気持ちを乗り越え、それを受容し、様々な感情や長期に渡る病気と共に歩む生き方を学び、その苦しみをオープンにする場となることを目指している。

アルツハイマーカフェは、患者/認知症の人とその家族・友人が孤立感を打ち破り、病気について話すことのタブーをなくし、参加によって認知症の人と家族を解放する手助けとなる

Care-giving in Dementia (Bere Miesen)2006

認知症カフェの目的：新たな「当事者性」
認知症の人来ないことは課題か？

新たな「当事者性」：かかわる人すべてが同じ立場

経験や専門を権威化せずすべての人が水平な関係でいられる場

認知症カフェでは、何を支援するか

①感情（情緒的）のサポートが得られる

肯定的な感情になる

②情報（手段・道具的）のサポートが得られる

ほしい情報が得られ、実際的な助けが受けられる

（Denis2003，Solomn2004）

●教え込み型学習→浸み込み型学習（渡部2000）

Point2　わかりやすさ

●他の集まりとの違いを見せること（現時点では）
●それぞれの目的を見据え生活を支える

高齢者サロンと同じではないか？

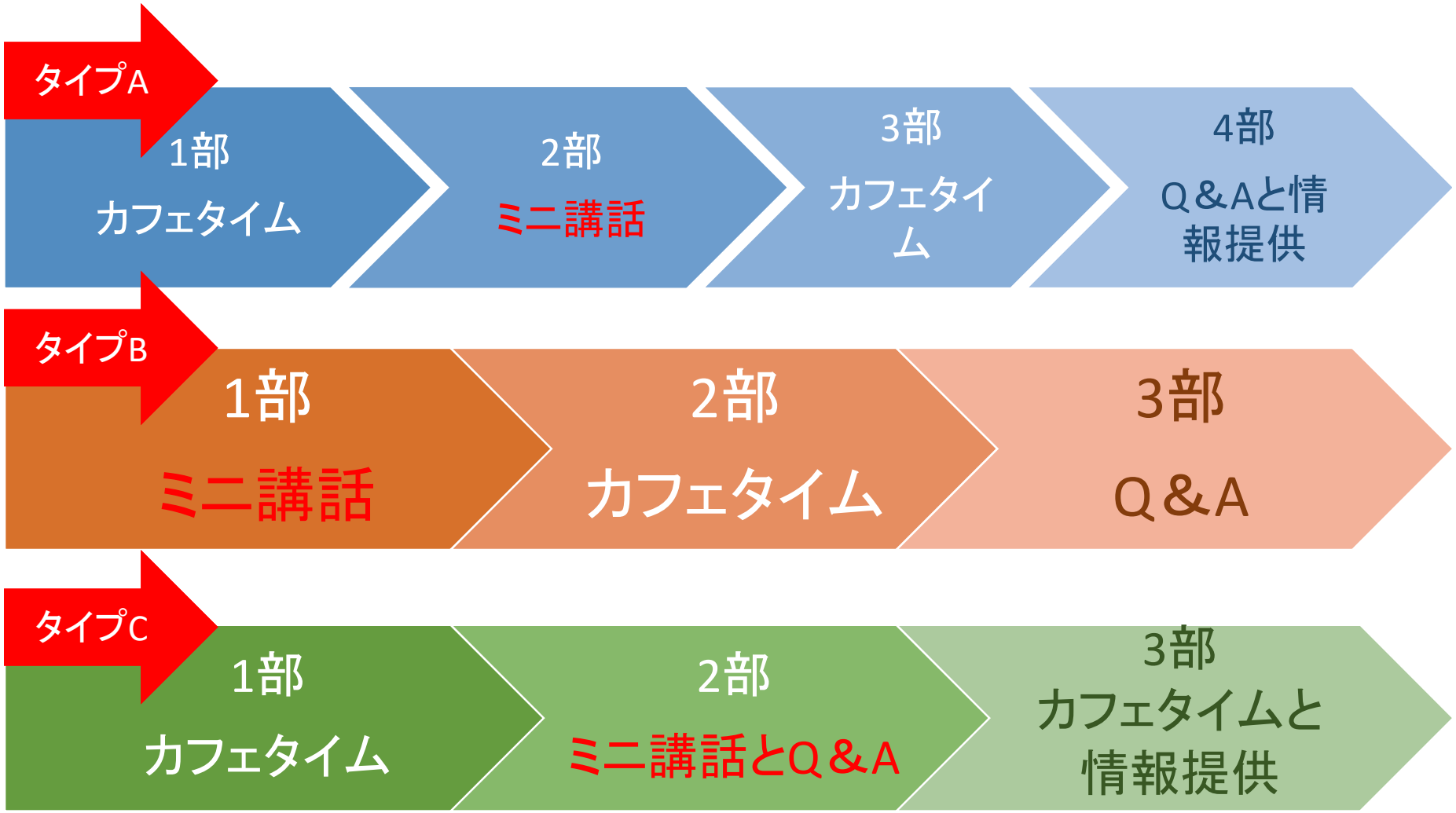
サロンとの違いを説明すること

ふれあい・いきいきサロン（協議ですが）	認知症カフェ
高齢者が中心	だれでも、子どもも若者も
高齢者の孤立防止	地域全体の寛容さの醸成
地域ネットワークづくり	ケアネットワークづくり
活動（アクティビティ）中心	会話と講話が中心
公民館や自治会館が多い	どこでも開催
地区社会福祉協議会や民生児童委員等が中心	既存団体の枠を超えて誰でも協働

どちらもあることが望ましい
質より量の社会資源

認知症の家族会 または、おれんじドア	認知症カフェ
家族または認知症の本人のみ	だれでも、子どもも若者も
家族・認知症本人のピアサポートに期待	ピアサポートと同時に 地域のソーシャルサポートに期待
介護体験や経験の共有	認知症への共感
閉鎖された空間	解放された空間
家族・認知症の本人が運営	専門職、家族、地域住民などが 協働で運営

これまでの方法との違いをつくる



「歌やレクリエーションをして欲しい」という要望への対応はどうするか？

主たる目的を忘れないように

希望を聞くことは良いがそれがすべてではない。

絶望感や不安感が軽減される要素を持つ

地域を対象として地域を変えること

認知症カフェのポリシー

Point3　入りやすく、なじみやすいか？

●私たちのカフェと感じてもらうこと（公共性）
●意図された意味のある環境を作る

入りやすさで大切なこと

一定の公共性をもつこと

●オープンであること

「開かれた場所の開かれた集まり」

公共性

・誰でも入ることを拒まず、留まることを拒まない

・安全と隙間、自由が確保されている

ただしそこには「ふるまいのルール」が存在

・そこに認知症のエッセンスが加わること

認知症の人と家族を拒まない
認知症カフェでの風景

「私は認知症には絶対になりたくない！」

「私は認知症にはならない！」

この背景には何がある？

「できる」ー「できない」

「あちら」ー「こちら」

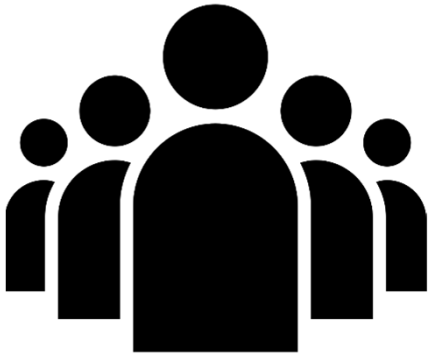
の二項対立

馴染みやすさ

- 情報提供（ミニ講話）の敷居を下げる
- 自然に人を誘う
- 入ってもよいと思える雰囲気を作る
- 立ち話でのアセスメントと会話

仲間が仲間を集める

認知症カフェの対象者



認知症の人
家族介護者
専門職
地域住民

誰が運営者であることが望ましいでしょうか？

③ケアパスを見直す

地域版ケアパス
全53包括で作成

認知症という物語を紡ぐ入口問題を解消するため

冊子「もしも、気になるようでしたらお読みください」

『認知症も診断されたときから始まるのではありません。認知症かそうでないかは実際には線引きはできません。
あなたの人生を自然に歩むことが大切です。 少しの工夫と助けを使って。
あなたが、病院に行くのは認知症の診断のためではありません。自分らしく生きるためのヒントをみつけるためです。』

物語を紡ぐ場所でありたい

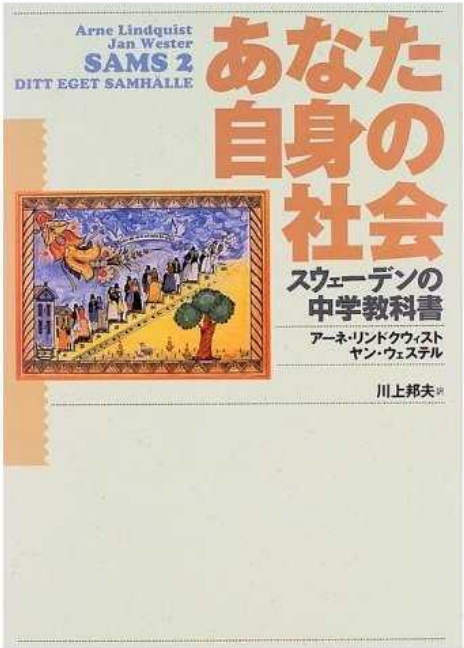
生活をしている中で、なんとなく違和感を覚えることがあります。
あなたのその違和感は、まだ誰にもわかりません。
インターネットで調べても、雑誌を読んでも、教科書を見てもおそらく正しい答えには出会えないはずです。
なぜならば、その感覚を感じているのはあなた自身だからです。

どうか、恐れないでください。
家族に言えなくても、専門家に話してみてください。
きっとヒントが見つかるはずです。
この冊子には、あなたの違和感に対処するための情報が書かれています。
そして、どこの誰に、どのように話せばよいのか
その一例が書かれています。
もしも気になるようであれば、
どのページからでもよいので読んでみてください。

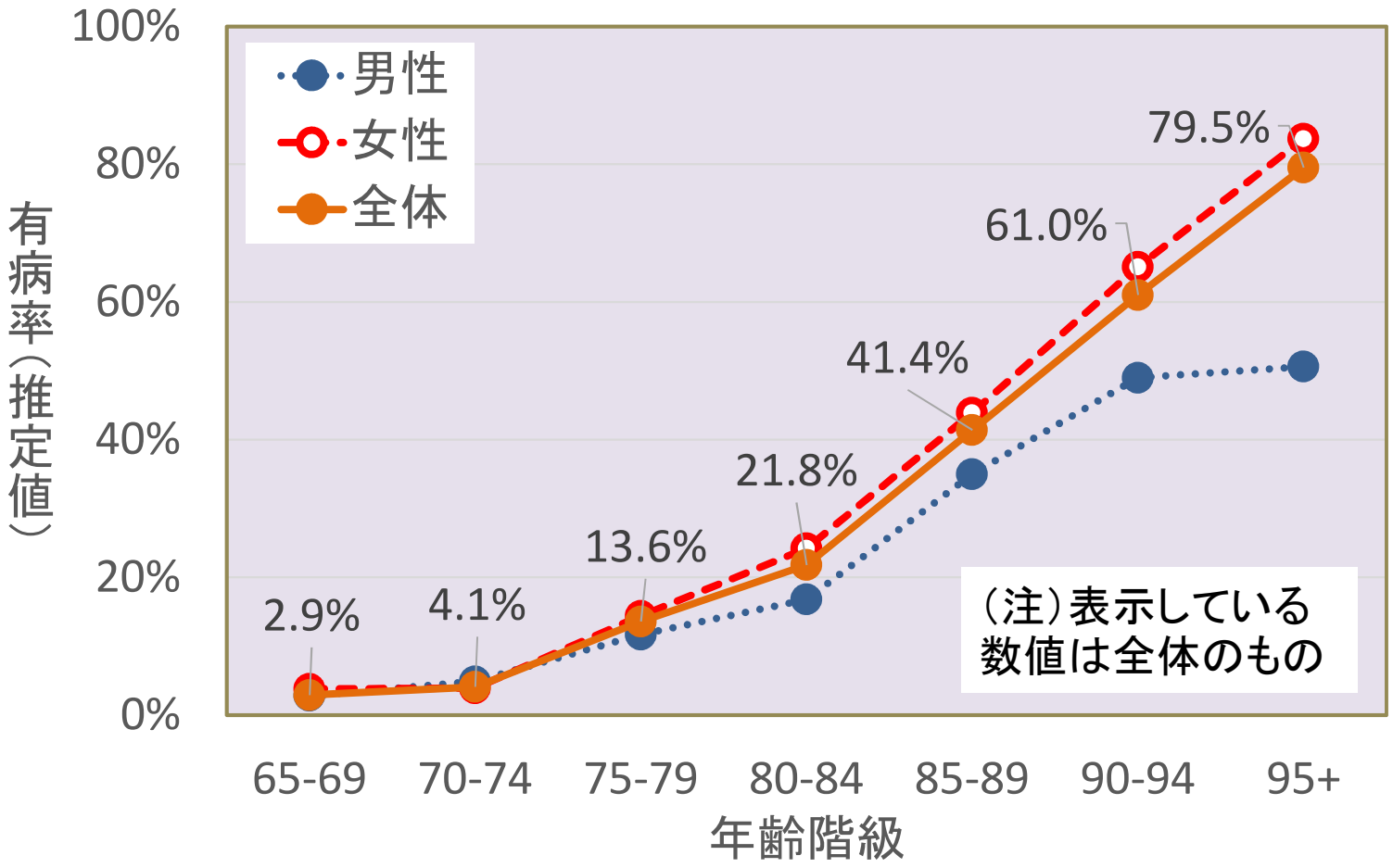
なぜこの冊子を作ったのか？

批判ばかりされた子どもは、
非難することをおぼえる
殴られて大きくなった子どもは、
力にたよることをおぼえる
笑いものにされた子どもは、
ものを言わずにいることをおぼえる
皮肉にさらされた子どもは、
鈍い良心のもちぬしとなる
しかし、激励をうけた子どもは、
自信をおぼえる
寛容にであった子どもは、忍耐をおぼえる
賞賛をうけた子どもは、
評価することをおぼえる
フェアプレーを経験した子どもは、
公正をおぼえる
友情を知る子どもは、親切をおぼえる
安心を経験した子どもは、信頼をおぼえる
可愛がられ抱きしめられた子どもは、
世界中の愛情を感じとることをおぼえる

(Dorothy Law Nolte）

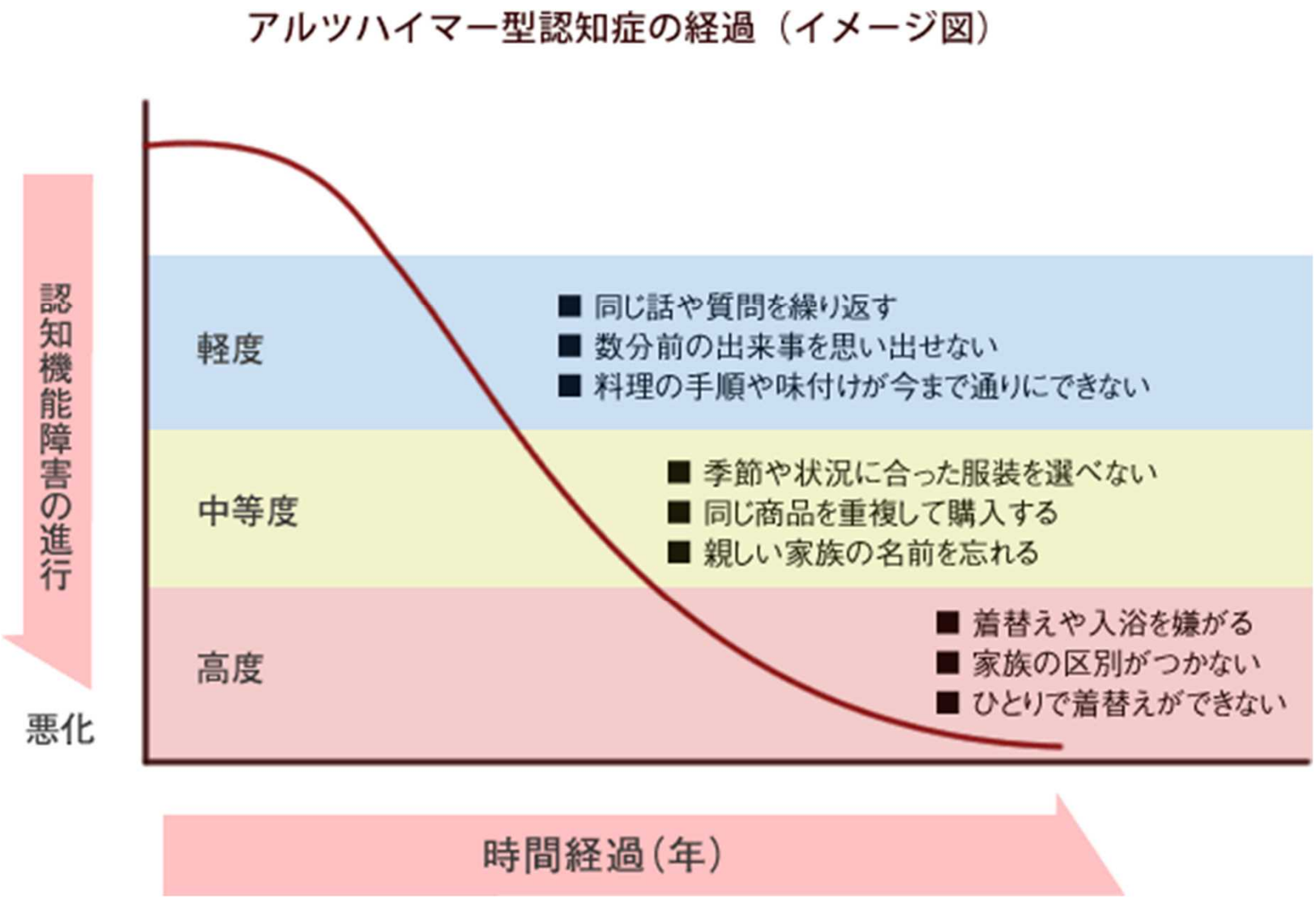


私たちの人生としての認知症



（出典）朝田隆ほか「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」総合研究報告書（2013）

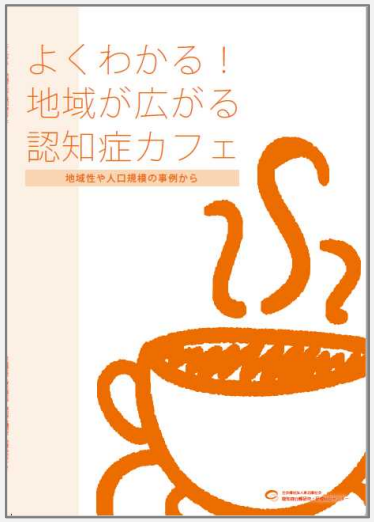
絶望から希望へ


アルツハイマー型認知症の経過（イメージ図）
認知機能障害の進行
悪化
軽度
■ 同じ話や質問を繰り返す
■ 数分前の出来事を思い出せない
■ 料理の手順や味付けが今まで通りにできない
中等度
■ 季節や状況に合った服装を選べない
■ 同じ商品を重複して購入する
■ 親しい家族の名前を忘れる
高度
■ 着替えや入浴を嫌がる
■ 家族の区別がつかない
■ ひとりで着替えができない
時間経過（年）

認知症介護研究研修センターHPより無料ダウンロード

認知症カフェを紹介するリーフレット“私たちの認知症カフェ”

認知症カフェがわかる事例集“よくわかる！地域が広がる認知症カフェ”



認知症カフェを始める、継続するために役立つ事例集

①地域住民との協働で継続している認知症カフェ
②アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ
③人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ
④都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ
⑤施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ
⑥若年性認知症の人のカフェ
（仕様：A4　95ページ、配布先：都道府県、市町村自治体担当者等）

入口問題へのアプローチ

もしも気になるようでしたらお読みください
仕様：A5カラー44ページ
無料ダウンロード：有償頒布有