



認知症カフェって
なんだろう？


ぴったりの
認知症カフェは
あるかな？



● ● ● 愛知県 ● ● ●

認知症カフェ 利用案内

2019年3月発行



● ● ● はじめに ● ● ●

- 認知症カフェは認知症の方（以下、ご本人）だけでなく、皆が安心して過ごせる場所であり、様々な立場の人がお互いに理解したり、情報交換をしたり、相談したりする場所です。
- この冊子では、認知症カフェの概要を説明しています。また、愛知県内の認知症カフェのうち、情報を寄せてくださった認知症カフェを紹介しています。
- 県内にはこのほかにもたくさんの認知症カフェがあります。認知症カフェは介護保険サービスではありませんが、介護サービス事業者や地域のボランティアの方が運営しています。詳しく知りたい方は市区町村の窓口で尋ねてみてください。「認知症カフェ」と表に掲げていない施設もたくさんあります。
- 認知症カフェによって特徴は様々です。それぞれ自分の好みに合う認知症カフェを探してみてくださいね。

目次

1. 認知症カフェはどんなところ？
2. 参加するのに費用はかかるの？
3. どんな人が認知症カフェに行くの？
4. 認知症カフェに行ってみてよかった！という声
5. 自分にぴったりの認知症カフェを選ぼう
6. どうやって行ったらいいの？ … はじめての「認知症カフェ」
7. 合わないなと思ったら・・・
8. 認知症カフェに行きたいけど行けない・・・
9. 認知症カフェを応援したい！
10. 愛知県内の認知症カフェのリスト
11. 利用者の声
12. 各市町村の窓口





1. 認知症カフェはどんなところ？

認知症の方やその家族が、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です。認知症カフェには様々なところがあります。

例として、認知症カフェではこんなことを行います。

- おいしいコーヒー・お茶を飲む、お菓子やランチを食べる（**飲食**）
- 特に何もしないでゆっくり過ごす（**くつろぐ**）
- 同じ立場や違う立場の人、認知症カフェのスタッフと一緒に話す（**交流**）
- レクリエーション等で一緒に体を動かす、作品を作る（**活動**）
- 役割を担う、得意なことを披露する（**活躍**）
- 認知症や医療・福祉サービスについて尋ねる（**専門的な相談**）
- 認知症や介護についての講座等で知識を得る（**学ぶ**）
- 認知症予防の活動をする（**予防**）



…などなど、各認知症カフェによって異なります。

2. 参加するのに費用はかかるの？

施設によって異なりますが、飲み物代やお菓子代として参加費を支払うところが多いです（100円～500円程度）。中には参加費は無料で、飲食が必要な場合は各自で注文するという認知症カフェもあります。

また、折り紙や生け花など創作活動がある認知症カフェでは、材料代を参加費として支払うこともあります。



3. どんな人が認知症カフェに行くの？



認知症カフェは 誰でも参加できます！年齢や性別も問いません。
(ただし、目的によって、参加者を限定している認知症カフェもあります。)

ご本人、ご家族、友人、地域の人々、医療・福祉専門職の人々などの参加が多いようです。

どのような人が多く来るかは、それぞれの認知症カフェごとに異なります。ご本人の参加が多いところ、介護しているご家族の参加が多いところ、地域の人々の参加が多いところなどなど、認知症カフェによって様々です。

以下のような方には

特に認知症カフェが役に立つかもしれません



本人

認知症と診断を受けたけど、この後どうなるのか不安…。自分と同じような人と話をしてみたい。



家族

他の人はどうしているのかしら。優しくしたいけど、ついイライラしてしまうの。皆さんのお話が聞きたいわ



住民

近所の方が認知症になったと聞いたけど…認知症の人に、私が何かできることがあるかな？



専門職

ご本人やご家族の本音が聞きたい。実際の生活ではどんなことで困っているのかな…？

4. 認知症カフェに行ってみてよかった！という声

認知症カフェに参加した方から、こんな声がありました。

認知症カフェに行くと、それぞれの立場の方に「よかった」ことがあるようです。



本人



家族

- 一人で悩んでいたけど、わかりあえる仲間ができた
- 困っているのは自分だけではなかった
- ここなら安心して出かけられる
- 久々に人と話して楽しかった
- モヤモヤした気持ちを話せて気持ちが軽くなった

- 気楽に相談ができてよかった



住民

- 認知症のイメージが変わった
- 認知症について学べていいね

- 施設で見る姿と全然違った！
- ご本人やご家族の本音が聞けて参考になった



専門職

● 様々な立場から ●

- また行くのがたのしみ！
- ボランティアとして少しでも役に立ててうれしい

利用者の声をもっと詳しく知りたい方は、
「11. 利用者の声」のページをご覧ください。



5. 自分にぴったりの認知症カフェを選ぼう

認知症カフェには現在のところ統一された基準はありません。そのため様々な認知症カフェがあります。ご自身に合った認知症カフェを探してみましょう。

以下からは、認知症カフェを選ぶためのヒントを掲載しました。後でご紹介するリストでは、様々な特徴をマークで示しています。ご自身にぴったりの認知症カフェを探す参考にしてみてください

こんなときは
どんな
認知症カフェ？

- いつも緊張している
- 迷惑をかけないか、怒られないか気になって外出できない
- 本人と一緒に安心して出かけられる場所がほしい
- たまには家族と離れてのんびり過ごしたい



くつろげる

認知症カフェを探しましょう

特にご本人や介護しているご家族は、外出の機会が減りがちです。そんなとき、認知症カフェに出かけてみてはどうでしょうか。認知症カフェに参加している方は基本的に認知症に対して理解しようとしている方なので、安心して過ごせます。

状態によっては、送迎が可能／症状が強く出ている場合にもある程度対応できる／排泄介助ができる 等の特徴を持つ認知症カフェがよいでしょう。参加人数も雰囲気の目安になります。

- 最近何だかうまくいかない気がする。気持ちにゆとりがない。
- 少し前となんだか様子が違う。今飲んでる薬はあってるのかな？
- いろいろとお金がかかる。この先が心配。どうしよう。
- 介護保険って認知症でも使えるの？どんなことをしてくれるの？
- 認知症って言われたけど、この先どう生活していけばいいか不安…
- 何を、誰に、どう相談したらいいのかわからない。



相談

できる認知症カフェを選びましょう

ご本人や介護しているご家族の経験は、知恵の宝庫です！
専門職がいるカフェなら、制度や認知症の専門的なことも聞けるかもしれません。
認知症カフェでちょっと話題にしてみてもはどうでしょうか？

(ご本人同士、介護者同士で交流・情報交換できる／医療・介護専門職に相談できる／介護経験者に相談できる 等の特徴があるところがおすすめです。)

- 最近、家族以外の誰とも話してない
- 誰も私の気持ちをわかってくれない
- どうして優しくできないんだろう？
- ついつい怒ってしまうのは私だけ？
- 認知症について気軽に話せる人がほしい
- 他の人はどうしてるの？実用的な情報がほしい



交流

できる認知症カフェを選びましょう。

認知症カフェで、気持ちを分かち合える仲間とつながったという声も多く聞きます。不安やちょっとした愚痴を口に出してスッキリすることも大切。こんなときどうしてる？なんていうことにも、実生活に沿った回答が得られるかもしれません。

とくに同じ立場の方との交流を通して「自分ひとりきりじゃない」と思えることは大きな支えになります。

(ご本人同士、介護者同士で交流・情報交換できる／介護者と認知症の方が分かれて交流・情報交換ができる／介護者の続柄別(例：妻、夫、息子、嫁、など)の集まりがある 等、ご自身に合った特徴を持つ認知症カフェを探してみてください。)



- 認知症って何だかよくわからない。物忘れとどう違うの？
- 認知症の人にどう接したらいいのかわからない、不安
- 認知症の予防について知りたい

学べる

認知症カフェがたくさんあります。

認知症カフェに参加すると、認知症の方にとって必要な助けはどのようなものか、その対応している様子を学ぶことができますし、様々な情報が飛び交っているので、活きた情報を学ぶことができます。また、認知症に関するレクチャー(講座)を行っているところもあります。

(認知症に関する講座がある／ボランティアを歓迎している 等の特徴があるところもおすすめです。認知症予防のための講座や活動を行っているカフェもあります。)

- 気づいたらボーッとしている
- 助けがあればまだまだできる！何かしたい
- 最近笑っていない
- 何かできることがあれば応援したい

活躍

できる認知症カフェがあります

「認知症の人」「介護者」という型にはめられて、個人としての「私」を大切にできないことがあります。病気になって不得意なことが増えても、介護者になっても、「自分らしく」いられる場所が必要ではないでしょうか。ご本人や介護しているご家族がスタッフとして活躍している認知症カフェもあります。ボランティアとして地域の方が活躍できるところもあります。

6. どうやって行ったらいいの? … 初めての「認知症カフェ」



認知症カフェは誰でも気軽に参加できます。

「場所がわかるか心配」、「店内でサポートしてもらいたいけど…」、「同じ立場の人が参加しているか気になる」など、なかなか一歩を踏み出せないこともあるでしょう。そんな時はお問い合わせください。

7. 合わないなと思ったら・・・



… 認知症カフェに行ってみただけと思っていたのと違った! …

認知症カフェはそれぞれに内容や参加者・趣旨が異なります。このため、自分が期待するものと違った場合に、残念な思いをすることがあるようです。

しかし、認知症カフェは各地に増えてきているので、あきらめずに自分に合った認知症カフェを見つけましょう!

また、認知症カフェのスタッフは、参加者がどんなことを希望しているか、どんな対応が望ましいかなど、参加者の本音を知りたいと思っています。希望や、気になることなどがあればスタッフに伝えてみてください。

8. 認知症カフェに行きたいけど行けない・・・

時間や曜日が合わなかったり、一人で出かけるのが難しかったりして、特にご本人やご家族は、認知症カフェになかなか行けない場合があります。

認知症カフェ以外にも様々な支援がありますので、どうか一人で抱えずに、気軽に相談してみてください。

- 愛知県認知症電話相談
0562-31-1911 (平日 10-16 時)
- 若年性認知症に関する相談 (65 歳未満の方)
「愛知県若年性認知症総合支援センター」
0562-45-6207 (月～土 10-15 時)
- 地域包括支援センターでの相談
- 市町村や家族会、その他が行っている介護者交流会、家族教室や講座など
(巻末に市町村の担当課を掲載しています。)



9. 認知症カフェを応援したい！

認知症カフェを運営していくためには、地域の皆さんの理解と協力が欠かせません。認知症カフェのボランティアスタッフとしてお手伝いしていただく以外にも、こんなことが力になります。ぜひ力を貸してください。

- 応援したい気持ちを、運営スタッフに伝えてあげてください。元気が出ます。
- 認知症カフェで参加者と交流したり、認知症サポーター養成講座を受けるなどして、認知症の正しい理解を深めることが大きな応援になります。
- 「口コミ（くちこみ）」の力はとても大きいです。「こんなところだよ」と他の方に紹介していただいたり、他の方も誘ってご参加いただけると、いろいろな方の「はじめの一歩」につながります。

10. 愛知県内の認知症カフェのリスト

本リストは平成 29 年度の調査において回答のあった認知症カフェを掲載しています（掲載を希望しないと申し出のあった認知症カフェは省いています）。

名古屋市とその他に分け、市区町村の五十音順、さらに施設名の五十音順に並べています。

リストの見方

	市区町村名	名称	運営者
	No.〇〇 〇〇市	〇〇カフェ	(運営：〇〇会)
各施設から参加者へのメッセージ	日曜日の午後 1 時から様々イベントを行っています。 平日は寄せ書きノートを設置しています。		
認知症カフェの開催場所	場所	〇〇市△△123番地 ◇◇駅北口改札を出て右に徒歩3分	
連絡先 (開催場所と異なる場合あり)	連絡先	TEL：0123-45-6789 E-mail：mail@cafemail.〇〇 ホームページ http://www.cafecafe〇〇.〇〇	
以下に該当があれば記載 ・飲食代は参加費に含む ・別途飲食注文が必要 ・飲食注文は自由	開催日時	毎週土日 10:30-15:00 (相談受付 14:30 まで。毎週日曜 13:00 から)	
食事提供が可能かどうか、 飲食持込が可能かどうかも 合わせて記載	参加対象者	認知症の方、介護家族、若年性認知症の方、地域	
	参加人数目安	5名程度	
	参加費と飲食	参加費：無料 / 飲食注文は自由 食事提供なし	
	スタッフ	社会福祉士、介護家族、住民ボランティア、その他	
以下のいずれかを記載 ・プログラムが決まっている ・一部プログラムあり ・自由に過ごせる	主なスタイル	自由に過ごせる	
	特徴	イベントでは認知症のご本人や介護者の方も一 ず。普段は落ち着いた雰囲気ですが、日曜13時 方が集まってにぎやかになることもあります。	
次ページと、各ページ下部に 詳細説明あり	特徴マーク	●介 ●分 ◆経 ■レ ▼症 ▼排 ★ボ	

特徴マークの見方

マーク	説明
●介	介護者同士で交流・情報交換できる 介護者同士での話し合いができます。
●分	介護者と認知症の方が分かれて交流・情報交換ができる 介護者とご本人が分かれて交流するので、介護者同士、本人同士での交流ができ、お互いに気兼ねなく話ができます。
●続	介護者の続柄別（例：妻、夫、息子、嫁、など）の集まりがある 続柄によっても介護者の状況は大きく異なるので、続柄別の集まりを開催しているところがあります。
◆専	医療・介護専門職に相談できる 医療・介護専門職がスタッフである等、専門の相談ができます。
◆経	介護経験者に相談できる 相談できる認知症介護経験者がいます。
■し	レクリエーションやイベントがある 手芸・創作や音楽、外出などのプログラムがあります。
■講	認知症に関する講座がある 認知症を正しく知るための講座や活動があります。
■予	認知症予防の講座がある 認知症予防に向けた講座や活動があります。
★活	認知症の方が活躍できる ご本人が役割を持って活躍できます。
▼送	送迎が可能 認知症カフェから送迎をすることが可能です。
▼症	症状が強く出ている場合にもある程度対応できる（要事前相談） 認知症の症状が強く出ている場合にもある程度対応できるスタッフがいます。（事前に状態などを伝えて相談してください。）
▼排	排泄介助ができる お手洗いの手助けができるスタッフがいます。
★ボ	ボランティアを歓迎している ボランティアを募集していたり、ボランティアとしての参加を歓迎しています。