

1 1. 利用者の声

認知症カフェの利用者の声を種類別にまとめました。利用してよかったという声の他、行ってみたけれども合わなかったという声や、なかなか行けなかったという声も掲載しています。

● 居場所として

認知症カフェには認知症について理解がある人たちがいます。

- ここでは認知症であることを隠さなくても大丈夫。自分一人でも歩いていけるし、ほっとできる。
- わからなくなることが増えてきて、人に迷惑をかけたりしないか心配であまり出かけられなかったけど、ここなら何かできないことがあったり失敗しても、変な目で見られたり責められたりしないから安心して過ごせる。気軽に出かけられる場所ができてうれしい！
- 自分が認知症になってもここがあるので安心。

● 相談ができる場所として

認知症や認知症介護について相談できる人がいます。

- 最近父の物忘れが多くなってきたけど、病院には行きにくくて……。どこに相談したらいいかわからなくて困っていたら、知人に認知症カフェを教えてもらって。喫茶店みたいで入りやすい雰囲気、コーヒーを飲みながら気楽に相談できてよかった。
- いつも行っていたカフェなので、スタッフさんも父のことをよく知っていて。できないことが増えてきてどうしたらいいか悩んだときも、すぐに相談できるし、具体的にアドバイスをもらえる。身近に頼れる場所があって安心。

● 交流ができる場所として

同じ立場の人と話すことで自分の気持ちが整理できたり、見通しがついたり、安心できたりします。

- 同じ病気の人に会えた。笑顔で明るかった。認知症って言われて不安で仕方がなかったけど、「認知症になったら終わり」なんかじゃないと思った。
- まわりに認知症の家族を介護している人がいなかったけど、認知症カフェで自分と同じ立場の人に出会えて、ゆっくり話ができてよかった。みんな同じようなことで悩んでいて、自分だけじゃないって思えたら気持ちが楽になった。

色々な人の話を聞くことで、自身の実情に合った工夫を知ることができます。また、話を聞き自分自身や介護について振り返ることは、自分に合った生活や介護につながります。

- 認知症があっても笑顔で楽しく生活している人がいる。自分もそうなれたらいいな。
- どう介護したらいいかわからなくなっていたけど、認知症カフェで色々な人の話を聞いて、自分はこれでいいって思えた。
- 怒っちゃいけないってよく言われるけど、どうしても難しいときがあって自己嫌悪していた。でも、認知症カフェに参加したら、少くはしょうがないなと思えたし、頑張っているこ

とを認めてもらえて、なんだかすっきりした。気持ちの切り替え方など、色々と工夫している人の話が聞けてとても参考になったので、早速やれそうなことから試してみようと思う。

- ここだと色々な人がいるから、家に二人でいる時と雰囲気が変わって一緒に過ごしやすい。思わぬ本音が聞けたり、大声で笑ったり家ではみられない表情をする。外に出ていろんな人と一緒に過ごすことって大事かも。

いろいろな催しがある認知症カフェもあり、一緒に楽しめます。

- 家だと何もすることがなくてボーっとしているけど、ここに来るといつも何かやっていて一緒に参加できるのがいい。
- デイサービスと一緒に参加できないけど、ここなら夫と一緒に参加できる。色々と催しがあるのも楽しみの一つ。この前は笑いヨガにチャレンジして、久しぶりに夫と大笑いした。

地域の人と認知症の人や介護者、専門職がつながる場でもあります。

- 介護に追われて、家族以外の人と話す時間もなくて。認知症カフェに行って久しぶりに人と楽しく話ができ、いい気分転換になった。
- 認知症の人も笑顔で過ごしていて、認知症だから特別だと思わなくてもいいんだと思った。
- 介護の仕事をしてはいますが、ここでは専門職としてではなく、カフェで出会った仲間として関われるのでうれしい。いつも元気をもらって帰ります。

● 学べる場所として

認知症の講座や関わりを通して認知症の正しい理解が深まります。

本人や家族が実際に必要としている情報や支援、抱えている思いなどを知ることができ、新たな学びがあります。

- 認知症の講座があると聞き、認知症カフェにはじめて参加しました。コーヒーを飲みながらリラックスして話を聞けるので気楽に参加できました。わかりやすい言葉で説明してもらえてイメージしやすかったです。また、都合が合うときに参加したい。
- 認知症のミニ講座に参加したところ、認知症の基礎知識だけではなく、どのように困るのか、どうすればよいのかなど、日常生活に沿った話がきけて役に立った。その後、コーヒーを飲みながら他の参加者と一緒に話しができて、色々な意見が聞けたのも参考になった。
- 認知症カフェスタッフの実際の関わりを見ることで、接し方や声のかけ方など具体的に学ぶことができた。
- 認知症は暗いイメージだったけど、認知症カフェで一緒に過ごしてイメージが変わった。
- できることもたくさんあるし、普通の人とあまりかわらないと思った。

● 活躍できる場所として

ご本人や介護者が社会の中で役割をもって活躍し、いきいきと自分らしく過ごせます。

- 家でボーっと過ごしていた母。認知症カフェに飾る花を活けてほしいと頼まれたのをきっかけに、表情がいきいきとしてよく笑うようになった。
- 介護のために仕事も辞めて社会とのつながりがなくなっていたけど、認知症カフェでヨガを教える機会があって、役に立ててうれしかった。

地域の人の活躍の場でもあり、支援の輪が広がります。

- 近くの認知症カフェで趣味のギターを演奏したところ、曲を聴きながら涙される親子の姿が。「母の好きな曲と一緒に聴くことができうれしい」と大変喜ばれることがあった。そういったことで役に立てるなら次回も演奏したい。
- 地域の認知症カフェでボランティアを募集していたので、いつか自分もお世話になるかもしれないし、時間もあるので何かお手伝いできることがあればと思って参加しました。お茶を入れたり、お話ししたり何か特別なことをするわけではないけれど、喜んでもらえるのでとてもうれしい。今後も続けて行きたい。

● 行って見たが合わなかった

行って見たけれど、思っていたものと違ったと感じて行きづらくなる人たちもいます。様々な特徴を持ったカフェがあるので、自分の希望に合った認知症カフェとつながることが大切です。

- 仲間に出会えたらいいなと思って、認知症の夫と一緒にカフェに行ってみたけれど、そこは認知症予防に力を入れているみたいで参加者は元気な人ばかりで何だか居づらかった。
- 最初は話を聞いてもらえるだけでうれしかったけど、悩みは解決しないまま……。認知症について専門的な相談をしたい。
- ゆっくりコーヒーを飲んで過ごしたかったけど、催し物があってにぎやかで落ち着かなかった。

● 行きたくてもなかなか行けなかった

様々な理由で、なかなか行けないと思っていた方もいます。最初の一步を踏み出すのは大変かもしれませんが。電話相談など、他のサポートを利用する方法もあります。

- もともと人見知りでうまくなじめる自信がなくて。同じような立場の人と会って話をしてみたかったけど、認知症カフェの近くまで行ってはみるものの、勇気が出なくて入れなかった。
- 認知症カフェに行ってみたらと声をかけてもらったけれど、全然気持ちに余裕がなかった。新しい場所に出かけたり、人間関係をつくるのは億劫で、しばらくはとてもそんな気分になれなかった。
- 父を認知症カフェへ連れて行きたかったけれど、運転ができないし、教えてもらったところは遠くて歩いて行けないかった。ケアマネさんが近くにできたことを教えてくれて、やっと行くことができた。
- 認知症カフェに行ってみたいけど、働きながら介護もしているので平日や日中にはなかなか時間が取れなかった。色々と相談したいことがあったので、結局、電話相談を利用していた。
- 近所にある認知症カフェは知り合いがいるから行きづらかった。少し離れたところにいいところを見つけたので、今はそちらに行っている。

12. 各市町村の窓口

認知症に関する各市町村の窓口です。

市町村名	担当課名・電話番号	市町村名	担当課名・電話番号
名古屋市	地域ケア推進課 052-972-2549	武豊町	福祉課 0569-72-1111(代表)
愛西市	高齢福祉課 0567-25-5300	田原市	高齢福祉課 0531-23-3217
阿久比町	健康介護課 0569-48-1111(代表)	知多市	長寿課 0562-36-2652 福祉課 0562-36-2652
あま市	高齢福祉課 052-444-3141	知立市	長寿介護課 0566-95-0191
安城市	高齢福祉課 0566-71-2264	津島市	高齢介護課 0567-24-1118
一宮市	高年福祉課 0586-28-9151	東栄町	住民福祉課 0536-76-0503
稲沢市	高齢介護課 0587-32-1293	東海市	高齢者支援課 052-689-1600(代表)
犬山市	長寿社会課 0568-44-0325	東郷町	長寿介護課 0561-38-3111(代表)
岩倉市	長寿介護課 0587-38-5811	常滑市	高齢介護課 0569-47-6133
大口町	健康生きがい課 0587-94-0051	飛島村	保健福祉課 0567-52-1001(代表)
大治町	民生課 052-444-2711(代表)	豊明市	健康長寿課 0562-92-1261
大府市	高齢障がい支援課 0562-45-6289	豊川市	介護高齢課 0533-89-3179
岡崎市	長寿課 0564-23-6836	豊田市	高齢福祉課 0565-34-6984
尾張旭市	長寿課 0561-76-8143	豊根村	住民課 0536-85-1311(代表)
春日井市	地域福祉課 0568-85-6187	豊橋市	長寿介護課 0532-51-2338
蟹江町	高齢介護課 0567-95-1111(代表)	豊山町	保険課地域包括支援センター 0568-28-0932
蒲郡市	長寿課 0533-66-1105	長久手市	長寿課 0561-56-0613
刈谷市	長寿課 0566-62-1063	西尾市	長寿課 0563-65-2120
北名古屋市	高齢福祉課 0568-22-1111(代表)	日進市	地域福祉課 0561-73-1484
清須市	高齢福祉課 052-400-2911(代表)	半田市	高齢介護課 0569-84-0644
幸田町	福祉課 0564-63-5117	東浦町	福祉課 0562-83-3111(代表)
江南市	高齢者生きがい課 0587-54-1111(代表)	扶桑町	介護健康課 0587-93-1111(代表)
小牧市	地域包括ケア推進課 0568-76-1188	碧南市	高齢介護課 0566-41-3311(代表)
設楽町	町民課 0536-62-0519	南知多町	保健介護課 0569-65-0711(代表)
新城市	福祉介護課地域包括ケア推進室 0536-23-7695	美浜町	福祉課 0569-82-1116
瀬戸市	高齢者福祉課 0561-88-2626	みよし市	長寿介護課 0561-76-5663
高浜市	福祉まるごと相談グループ 0566-52-9610	弥富市	介護高齢課 0567-66-1008

(名古屋市以外の市町村は五十音順 2019年3月現在)



ねえ、認知症カフェって知ってる？
こないだ近所にできたから、行って見たの。

認知症カフェ？聞いたことないなあ。
どんなところ？



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あう場なのよ。
認知症の診断を受けた人だけでなく、介護している人や、地域の人、誰でも参加できるの。いろんな話を聞けて、私も勉強になっちゃった。



そういえば自分も家族のことでちょっと心配なことがあるんだ。



認知症カフェなら専門職の人や認知症のことをよく知っている人がいるところもあるから、お茶を飲みながら気軽に相談もできるわよ！

へえ。気軽に行けそうな感じがいいね。
うちの近くにもあるかな？



この冊子にもいろいろ載ってるから、探してみて！

● ● ● 愛知県には たくさんの認知症カフェがあります ● ● ●



この冊子では、「認知症カフェ」とはどんなものを説明しています。
認知症カフェは、それぞれの認知症カフェごとに特徴が違います。
県内のたくさんの認知症カフェから、
あなたにぴったりのカフェを見つけてくださいね。