

# 認知症カフェもご存知ですか？



認知症の人や家族、地域住民、専門職など誰もが参加できて、集まれる場所だよ！



認知症カフェとは、自分は認知症ではないかと不安を抱く人や、初期の認知症の人や家族、又は認知症が進行しつつも地域で暮らしている人、その人を支えている全ての人々が気軽に立ち寄り、集える場とし、町内様々な場所での開設を推進しています。

町内には、町が運営事業費を補助している認知症カフェが7か所、町直営のカフェが1か所あります。様々な場所で開催されておりますので、今回は、認知症関連に携わる方の声もお聞きしながら、それぞれのカフェの特色を紹介します。



(向) 静内ケアセンター

## ときわ町認知症カフェ

住所	静内ときわ町3丁目12番20号 静内ケアセンター「ゼラ」		
開催日	月1回(第3日曜日、変更あり) 10:00~13:00		
内容	食事、レクリエーション、カラオケ等		
対象・定員	制限なし、25名	参加費	300円
申込み先	デイサービスあすなろ ☎42-3255		
一言PR	誰でも気軽にカフェに来ていただいております。		

特定非営利活動法人なすな

## なすなカフェ

住所	静内吉野町2丁目2番26号 デイサービスなすな		
開催日	月1回(最終水曜日、変更あり) 10:00~12:00		
内容	健康体操、手芸、カラオケ、食事、健康・介護相談等		
対象・定員	制限なし、20名	参加費	200~300円
申込み先	デイサービスなすな ☎43-0800 (開催3日前まで)		
一言PR	月に1回顔を合わせて、楽しい時を過ごしませんか？一人暮らしで日頃会話の少ない方お待ちしております！		



地域で支える

# 認知症



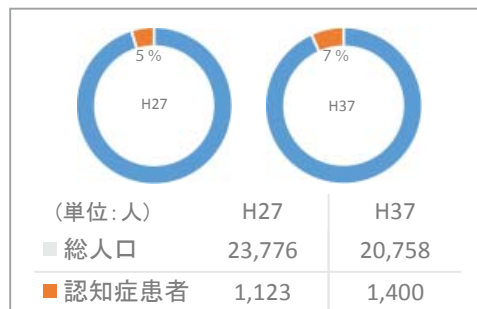
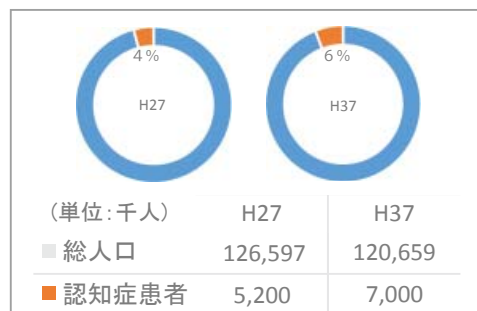
認知症サポーターの証「オレンジリング」

脳は、人間の活動をほとんどコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

### 認知症って？

かつては痴呆症と言われていた「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために様々な障がいが起こり、生活するうえで、支障が出ていく状態のことを指します。

認知症は、様々な病気で引き起こされ、原因となる病気によって特徴も異なります。認知症の人は、記憶や判断力、時間や場所の認識が損なわれることにより不安に陥り、その結果、周囲との関係がうまくいけなくなる場合があります。



全国(上)と新ひだか町(下)の総人口と推定認知症患者の推移

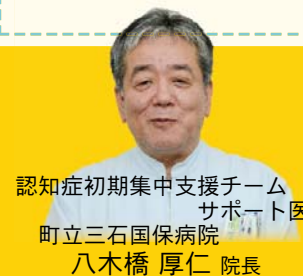
今、日本では高齢化に伴い、認知症高齢者も急速に増加しています。当町での認知症高齢者も増加傾向にあるため、認知症に対する支援は今後もますます重要となります。

### 新ひだか町の取組

町では、認知症地域支援推進員を配置し、様々な事業を行っています。支援者として、認知症の正しい知識と理解を持ち、認知症の人や家族に対してできる範囲での手助けを行う人を育成する「認知症サポーター養成講座」や複数の専門職がチームを組み、包括的・集中的に自立生活のサポートを行う「認知症初期集中支援チーム」、予防対策や介護者のサポートとして「認知症カフェ」や「介護者家族会」を行っています。今回は、「認知症カフェ」に着目し、紹介していきます。

## Interview

### 地域を診る！町の病院長の声



認知症初期集中支援チーム サポート医  
町立三石国保病院 八木橋 厚仁 院長

Q. 診察していて認知症の疑いがある患者さんはいますか？

A. そうですね、継続的に受診されている方の場合、歩き方や服装、食欲、服薬の状況など日常の変化からわかる人もいます。あとは家族にも普段の様子を聞いて、加齢によるものか、認知症によるものか見極めていきます。

Q. 認知症の予防対策・ケアについて大切なことはありますか？

A. やっぱ早期発見が大切。糖尿病や骨折などの疾患も認知症の要因となる場合があるので、しっかりとケアすることで対策につながりますよ。

Q. 認知症の方に地域住民ができることはありますか？

A. 困っているときに助けたり、コミュニケーションを取ったり、日常の何気ないことを普通に言うだけで楽しく暮らすことができますし、認知症を遅らせる効果もありますね。

### 認知症カフェ 運営者の声



ときわ町認知症カフェ運営者 (向) 静内ケアセンター 下川 孝志 代表取締役

Q. 認知症カフェを開設したきっかけはなんですか？

A. 7~8年前に認知症の方やその家族、静内ケアセンターの利用者、地域住民の方などの情報交換や交流の場を作ろうとしたのがきっかけ。

その頃は、認知症カフェどころか認知症に対する認識も低く、身近に認知症の方いても相談する相手や場所がなかった。

Q. 認知症カフェに対する今後の課題はありますか？

A. 町や事業者が中心になりすぎてもダメ。参加者のニーズに応えながら、地域の人を巻き込んで、理解してもらいながら地域密着型で行っていく。

あとは、町全域に認知症カフェが増えてほしいね。家から近い場所があれば、外に出るきっかけができる。パークゴルフができなくても、お茶を飲むことはできるでしょ？(笑)



八島 久美子

## 認知症カフェ かなろうね

住 所	静内本町1丁目1番10号 喫茶 唄まるセブン		
開 催 日	毎週水曜日（年末年始を除く）11：00～15：00		
内 容	食事（13時まで）、カラオケ、体操、折り紙、塗り絵等		
対象・定員	制限なし、25名	参加費	300円
申込み先	八島 久美子 ☎42 - 6209		
一言PR	分煙対策あり。和気あいあいと楽しく交流しています。薬剤師（運営者）による健康相談も承っております。		



(社)新ひだか町社会福祉協議会

## 東静内カフェ

住 所	東静内72番地 東静内会館		
開 催 日	平成30年2月6日(火) 10：00～12：00		
内 容	栄養・認知症講話、介護予防体操など健康に関する内容		
対象・定員	東静内地区の自治会・老人会の方、40名	参加費	100円
申込み先	デイサービスセンターあざみ ☎44 - 2021		
一言PR	講話や運動、カラオケ、おしゃべりの2時間になります。にぎやかに和気あいあいと交流を深めています。		

(株)パシフィックケアサービス

## カフェゆとり

住 所	三石島舞344番地の6 ゆとりの里三石II棟		
開 催 日	月1回（第3金曜日、変更あり）13：30～15：30		
内 容	食事、行事、お話等		
対象・定員	制限なし、10名	参加費	数百円（食事がある時）
申込み先	ゆとりの里三石II棟 ☎34 - 2860		
一言PR	カフェを通して「ゆとりの里」を知っていただければと思います。ご自由にお茶を飲みに来てください。		



神森第2自治会

## 認知症(予防)カフェ “スマイル”

住 所	静内神森171番地の6 神森生活館		
開 催 日	毎週月曜日（お盆、年末年始を除く）11：45～15：00		
内 容	会食（11：45～食材が無くなり次第終了）、手芸		
対象・定員	制限なし、40名	参加費	1食200円、コーヒー100円
申込み先	神森第2自治会 ☎43 - 2582		
一言PR	お散歩中のひと休みでもお寄りください。月末の月曜日に出る醤油ラーメンが好評です！		



グループホーム静内さくら館

## さくら館カフェ

住 所	静内駒場5番40号 グループホーム静内さくら館		
開 催 日	11月14日(火)、平成30年1月16日(火) 13：00～15：00		
内 容	会食、制作物、お菓子づくり等		
対象・定員	制限なし、10名	参加費	100～200円
申込み先	グループホーム静内さくら館 ☎45 - 0833		
一言PR	堅苦しくなく、こじんまりと楽しく実施しております。皆様お気軽にお立ち寄りください！		



新ひだか町

## ほのほのカフェ

住 所	静内緑町4丁目5番1号 町保健福祉センター		
開 催 日	10月18日(水)13：30～15：00（年3～5回、広報にて周知）		
内 容	小物づくり、お菓子づくり、学習会等		
対象・定員	新ひだか町民、20名	参加費	無料
申込み先	地域包括支援センター ☎43 - 1111（開催5日前まで）		
一言PR	町で実施しているカフェです。皆様の参加お待ちしております！		

認知症や介護についてのご相談など、些細なことでも構いませんので、お気軽にお問合せください！

【問合せ・相談窓口】  
 地域包括支援センターしずない（町保健福祉センター内）☎43 - 1111  
 地域包括支援センターみつし（デイサービスセンターみつし内）☎33 - 2911

八木橋院長、下川代表取締役、潮さん、横葉さん、取材にご協力いただいた皆様、ありがとうございます！

男性参加者の声としては、「同性の参加者が少ないので増えてほしい」という声もありましたので、年齢・性別関係なく、ちょっとした気になった方は、ぜひお気軽に認知症カフェに参加してみてくださいね！

回はマッサージだったり、毎回いろいろな体験ができるので、充実していて楽しいの。

Q 認知症カフェに通ってみたいの感想をお願いします！  
 A (潮) 介護の知識も得られるし、その時だけでも介護のことを忘れて、話したり、おいしいものを食べて楽しむことができるわね。年代も近くて話も合うし。(横葉) そうそう、それに今回はマッサージだったり、毎回いろいろな体験ができるので、充実していて楽しいの。

Q 認知症カフェを知った理由を教えてください。  
 A (潮さん、横葉さん 以下敬称略) サークル仲間である認知症カフェの運営者に誘われたの。  
 Q 誘われたほかに何かきっかけはありましたか？  
 A (潮) 母が要介護2で週3でデイサービスに通っているんだけれど、他の日は自宅で過ごしていて、私が介護しています。認知症カフェに行くことで同じ境遇の方と話ができて、介護の知恵を得られたり、ストレス発散になると思っています。  
 (横葉) 息子が身体障がい者1級で自宅で生活しているのですが、旦那と2人で介護している。1人で介護するのは大変よね。それでこのカフェに誘われたから、体調の悪い時以外は参加してますね。

Interview

## 認知症カフェ 利用者の声



横葉 富貴子さん 潮 みち子さん