



## どんな「認知症カフェ」だと楽しいかな？

- 認知症の人や家族が参加しやすい内容がいいね。
- 初めて来た人も緊張しないで楽しめるといいね。  
知り合いがいないところに、初めて参加すると緊張してしまう人もいるはず。うち解けやすい雰囲気と心配り、一緒に楽しめる何かがあると、気持ちもほぐれるのではないのでしょうか。
- ものわすれの悩みや不安がある人も気軽に相談できるといいね。  
ものわすれについての悩みや不安を抱えているけれども、わざわざ相談機関へ足を運ぶのは気が引ける…という人が、認知症カフェにいる専門職と気軽に話しをすることができ、早くつながりをもつことができるようになるのが特色です。
- 認知症のことをみんなでわかりやすく学びたい。  
テレビや雑誌で認知症を取り上げられることが増えてきましたが、内容が複雑で難しいこともあるため、わかりにくいのも実際のところ。  
認知症カフェへの参加者の年齢層は高くなる傾向にあるため、ごく簡単に、わかりやすく、何度でも、繰り返し、認知症のことをゆるやかに学ぶ機会があるといいですね。
- 自分たちだって楽しみたいよね！  
せっかくなので、スタッフにとっても楽しめる内容にできるといいですね。カフェを継続させていくためには、『自分たちも一緒に楽しむ』ことができる要素が大きな機動力となるはず。

- 「これが私たちの認知症カフェです！」と言えるものにしたいよね。  
たくさんの認知症カフェができています。  
他の認知症カフェと『はしご』して参加する人も出てきており、それぞれの違いを楽しみにしているようです。「あそこの認知症カフェへ行ってみたい？」などと地域で話題になってくるとスタッフとして認知症カフェの運営にも力が入ってきますね。  
「うちの認知症カフェへ来てみたい？」自信をもって言えるようになると、地域のなかのちょっと気にかかる人やなかなか外へ出たがらない人も誘いやすくなるかもしれません。
- コーヒーの香りを楽しみながら、みんなで会話を楽しみ、認知症のことをゆるやかに学び、心癒される音楽、ちょっとした身体を動かすレクリエーション、手作りランチ…などなど。スタッフの得意なことや知識を披露することもあるでしょう。  
何をやるのか、みんなで考えるのも楽しいですね。



## 認知症の人や家族と接するときのポイント

- 認知症の人や家族が困らないようにしたいよね。
- 何か注意すべきことがあれば知っておきたいな…。
- どのようなことに配慮が必要だろうか？  
自分たちがそのことを知らないままだと、参加した人が不安になってしまうことが、きっとあるはず…。
- みんなが「参加して良かった」「また来たいな」と感じてくれて、スタッフも一緒になって笑顔になれる認知症カフェであるために、必要な配慮を備えておけるといいですね。
- でも、認知症のことがよくわからないから自分たちも不安だね。  
まずは、スタッフが認知症のことを正しく理解するためにも、基本的な学びの機会が必要です。

難しいことではないんだよ。  
話を聞いてくれることが  
本当に嬉しいものだよ。



- 認知症のことについて、一度に全部を覚えきれなくてもいいのです。人與人。同じ地域で暮らす住民同士。ともに支え合う仲間。認知症カフェへ通う人も、迎える人も同じ仲間。これからもずっと…。こんな想いがあれば入口は十分です！そして、お互いに少しずつ、深く理解し合えるようになっていけることを目指していきましょう！
- 認知症の人や家族、地域の人にとって、認知症に関するためになる情報をいつでも提供できるような「情報・展示コーナー」なども常設しておくといいですね。「あそこのカフェに行けば、認知症についての情報がたくさん手に入るよ！」と、参加者にとっての期待に応える場となります。情報が手に入ることは認知症についての学びの要素だけでなく、ものわすれに不安を抱えている人にとっては、その先の足掛かりになることもあるでしょう。

