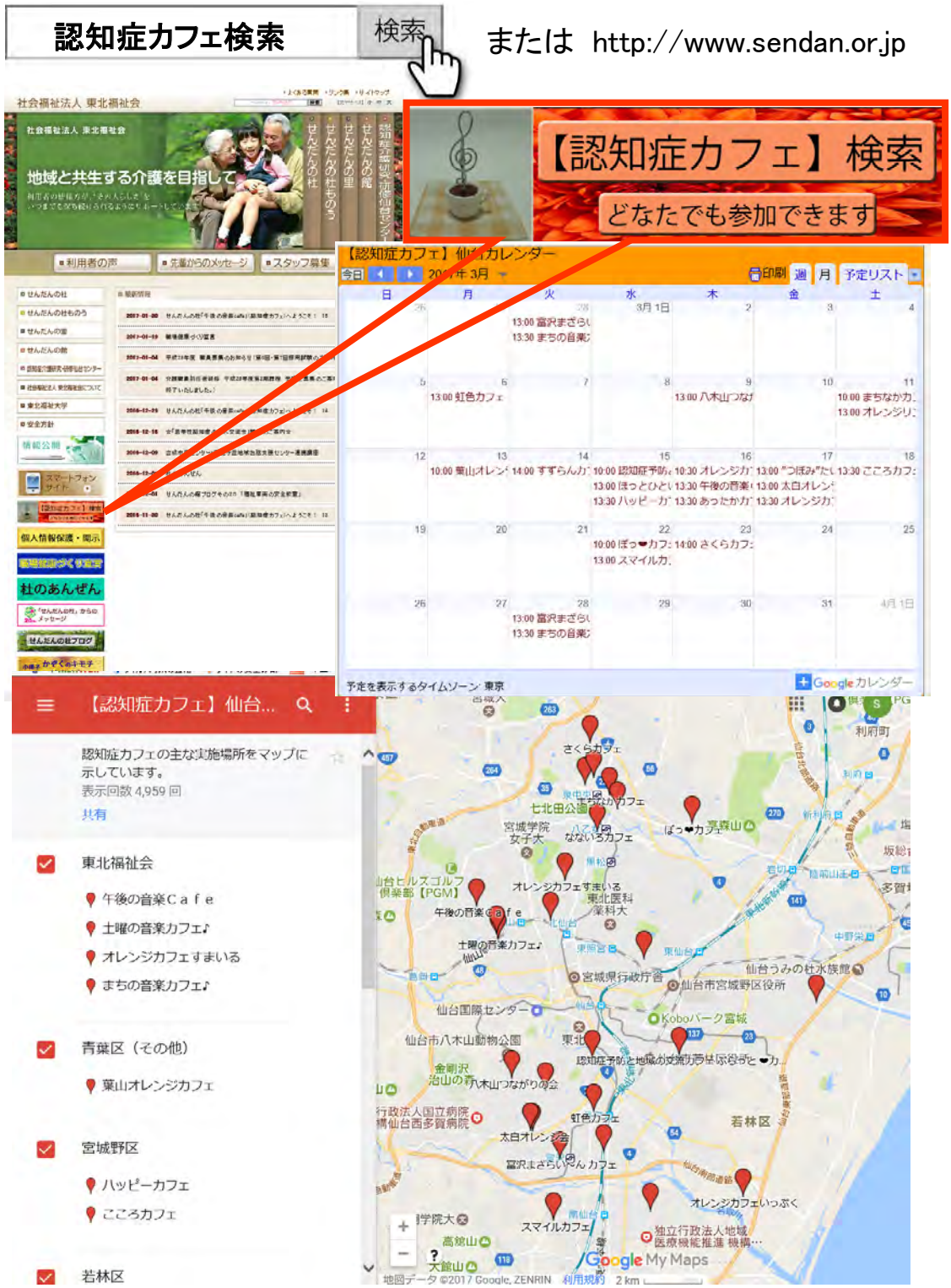
（公財）日本社会福祉弘済会 助成事業

私たちのまちに「認知症カフェ」をつくってみませんか?

～うわさに聞いたあのカフェを、自分たちのまちにも!～

「認知症カフェ」の始め方はこちら

【認知症カフェ検索】サイトをご利用ください



「認知症カフェ」を知っていますか？

誰もが年齢を重ねるにつれて、今までとは違う自分に気付きます。

“ものわすれ”については、多少の個人差はあるものの、誰もがこっそり思い当たる出来事があり、一人で不安に感じることはありませんか？
少しずつ、自分の身に実感すると、決して他人事ではないはずですが、誰もが「自分は認知症にはなりたくない」と口々に言うでしょう。
身近な誰かが認知症になったと聞けば「かわいそうに…」と思うでしょう。
でも、“誰か”ではなく“自分”だったら？

以前に比べると、認知症に関する情報がテレビや書籍等でも増え、人々の関心も高くなってきています。けれども認知症に対する否定的な考え方は依然として多いのが実情です。

認知症になったことで「迷惑を掛けている」「申し訳ない」「情けない」などと感じてしまい、本人や家族だけが生きづらさを感じてしまうような社会にならないように…。認知症になった“誰か”だけが特別にならないように…。

１人で抱え込んでしまう心の負担を、少しずつ、みんなで分け合えば重くならない方法がきっとあるでしょう。
そのことは決して難しいことではなく、大変なことでもなく、誰にとっても、自分にできる“何か”が必ずあるはずです。

「認知症カフェ」を知っていますか？

認知症の人と介護をする家族、地域の人、介護や医療などの専門職と一緒に、ゆるやかに認知症を学び、理解を深めて、つながることのできるカフェ＝場です。

認知症になっても、今までと同じように、自分が望む暮らしを自分らしく続けることができることをめざして、
みなさんのまちに「認知症カフェ」をつくってみませんか？

もくじ

１．「認知症カフェ」ができることにより、人と人、地域のつながりも広まっていきます

２．「認知症カフェ」はどうやってはじめるの？

３．どんな「認知症カフェ」にしたいの？

４．誰と一緒にやっていくの？

５．自分たちのまちのどこでやるの？

６．経費はどうするの？

７．どんな「認知症カフェ」だと楽しいかな？

８．認知症の人や家族と接するときのポイント

９．「認知症カフェ」を見てみよう！　その①【せんだんの杜】

１０．「認知症カフェ」を見てみよう！　その②
【認知症介護研究・研修仙台センター】

１１．「認知症カフェ」を見てみよう！　その③【せんだんの里】

１２．「認知症カフェ」を見てみよう！　その④【せんだんの館】

「認知症カフェ」ができることにより

人と人、地域のつながりも広まっていきます

● 認知症カフェは約15年前にオランダから始まりました。
現在、日本各地で開設され、その数は増え続けています。

● 認知症の人や家族が気軽に立ち寄れる場です。

● ものわすれについての不安な気持ちを受け止めます。

● 地域の人も一緒に参加します。

● 福祉や介護、医療などの専門職も一緒に参加します。

● ものわすれについての相談をすることもできます。

● みんなで認知症についてゆるやかに学びます。

● いつでも、だれでも、どのようにでも、自由に参加できるのが特徴です。

● 自由であり、オープンであり、堅苦しくない雰囲気を大切にしています。入り口の「敷居」をできるだけ低くすることで、今まで「認知症」という言葉がついた会には、参加するのを躊躇（ちゅうちょ）していた人でも、「どんなところなのかな」「あそこなら、ちょっと参加してみようかな」という気持ちになるのが認知症カフェなのです。

● 認知症カフェに参加した人が、次のカフェの時には友人を誘ったり、夫婦で参加したり、近所の少し気にかかる人へ声をかけて一緒に参加する…などということも多いのが特徴です。「誰かを誘いたくなる！」そんな不思議な魅力があるようで、どんどん輪が広がっていきます。

● 同じ町内に住んでいて、今まで何となく顔を見たことがあったけど、名前までは知らなかった人たちが知り合いになります。

● 「また次のカフェで会いましょうね！」
「その時まで、お互いに元気でいましょうね！」
と、次回のカフェでの再会が明るい目標になることもあるようです。

2

「認知症カフェ」はどうやってはじめるの？

- どんな認知症カフェにしたいのか考えます。
- 誰と一緒にやっていくのか考えます。
- 自分たちの地域のなかの、どこで開催するのか考えます。
- 運営にかかるお金はどのように準備するのか考えます。
- 認知症カフェの内容を考えます。
- イメージがつかめない時には、近くで開催されている認知症カフェをいくつか見学してみるといいですね。よいモデルにならって始めてみると「自分たちの認知症カフェはこういう風にしてみたい！」というイメージが描きやすくなります。
- 「この地域のどこでやっているのかわからない」という時には、市町村や近くの地域包括支援センターへ「認知症カフェ」について問い合わせてみると近隣の開催状況などの情報があります。

● インターネット環境がある時には、

「〇〇地域（お住いの地域名）の認知症カフェ」
「〇〇市町村（お住いの市町村名）の認知症カフェ」
「〇〇県（お住いの県名）の認知症カフェ」

などのキーワードで検索してみると、地域での認知症カフェについて、何かしらの情報に出会うことができるでしょう。