

第5章 様々な工夫の紹介

立ち上げや運営にあたって、課題や困難が生じることがあります。ここでは、認知症カフェに調査して回答してもらった様々な工夫をご紹介します。認知症カフェの背景や状況はそれぞれ異なりますので、これがそのまま利用できるわけではありませんが、困ったときにはご自身の認知症カフェでも参考になる部分がないかどうか、ぜひ目を通してみてください。

1. 目的とする参加者に来てもらうための工夫

1) 目的とする参加者が参加しやすい日程で開催する

- ・ 土日に開催し、ご家族で参加しやすくしている
- ・ 場所や曜日を固定している
- ・ 覚えやすいよう週1回同じ曜日に開催している
- ・ 時間帯によって参加できない方もいる為その方に合わせて開催する月も設けている
- ・ おやつの時間を利用して14:00～16:00に開催している
- ・ 地域の方々に参加していただきやすい時間等を地域の方から直接アドバイスをいただく
- ・ 昨年度のアンケートでこの曜日で良いと多数の答えがありその意見で開催している
- ・ 他の日にたまたま来られた方で認知症カフェ対応が必要な場合は他の日でも対応している
- ・ 地域の行事（町内そうじ etc.）と重ならないようにしている
- ・ 市内他の認知症カフェの開催日を避けて日程調整
- ・ 地域バスの運行日に開催し、チラシにバスの時刻表を記載した

2) 地域住民へ声かけをする

- ・ 住民同士で誘い合ってもらっている
- ・ 地域の民生委員、福祉委員、老人クラブから声をかけてもらう
- ・ 老人会・サロン等のボランティアの方を通して地域の方に周知してもらう
- ・ 町内及び近くの60代ぐらいの方に声かけをしている

- ・ 窓口に相談に来られた方や地域の中で少し気になっている人に事前に声をかけている
- ・ 民生委員情報の活用

3) 専門職へ周知し、専門職からの紹介を受ける

- ・ 専門職が集まる会議（運営推進会議など）や研修会での周知
- ・ 認知症デイやグループホームに訪問し周知
- ・ ケアマネジャーやサービス事業所から声をかけてもらう
- ・ 地域包括支援センター職員の総合相談において個別に周知
- ・ 認知症初期の集中支援チーム員からの個別周知
- ・ 包括やケアマネジャーさんへ認知症カフェの通信を持参

4) パンフレットなどで方針や特徴を明示する

- ・ 設置目的の大きな柱をホームページやチラシに掲載する
- ・ 開催日時を分かりやすく表記する
- ・ チラシは毎回作り、催し物の説明を入れる
- ・ パンフレットには、今までの様子の写真などを載せる

5) 広報先や媒体を工夫する

- ・ チラシを作成・配布
（配布先の例）地域包括支援センター、介護事業者連絡会、市の居宅、近隣のサービス事業者、病院（物忘れ外来）、飲食店、自治会、町内会、回覧板、ポスティング（戸建・マンション・アパート等）、地下鉄構内
- ・ ポスターの作成・掲示
（掲示先の例）公民館、介護サービス事業所、病院内（物忘れ外来）、地域包括支援センター
- ・ 町内会や地区内の福祉事業所に、地域での見守り活動や個別訪問時に案内してもらえるよう依頼している
- ・ ケーブルテレビ、ラジオを使っての宣伝活動
- ・ 地区内に配布される広報紙に掲載
- ・ 新聞への掲載
- ・ 開催前日に電話をして案内する

- ・ ホームページを作る
- ・ 施設のブログを活用
- ・ Facebook で広報する
- ・ 町の行方不明高齢者検索メール配信システムでの配信による周知
- ・ ボランティアセンターでの広報
- ・ 認知症サポーターフォローアップ講座や認知症家族の交流会に参加し、認知症カフェの紹介を行う
- ・ 併設病院の外来や病棟などに積極的に案内をする
- ・ 口コミ

6) その他

- ・ 開催にあたり自治会の協力を得ている
- ・ 民生委員、校区自治会との話し合いを重ね、理解と協力を得られるようになった
- ・ 可能な範囲で送迎サービスを実施している
- ・ 市主催のイベントに参加 社会福祉協議会・地域包括支援センター・ボランティアグループ・センター合同で市民向けの認知症啓発イベント開催
- ・ イベント参加を目的に集まった人に認知症カフェの説明をする
- ・ 地域のイベントとコラボして出張認知症カフェを行っている
- ・ 市職員と認知症地域支援推進員が中心となり、市内の認知症カフェマップや開催スケジュール表を作成 近隣病院や事業所などに各々の認知症カフェのチラシとともに配布
- ・ 「いつでもどうぞ」の気持ち

2. 専門的支援とつなげる場となるための工夫

1) 当日、相談が受けられる専門職を配置する

- ・ 施設職員が常にいるため、相談者に対応し、各機関と連携することができる
- ・ 毎回ケアマネジャーが参加し、相談があれば地域包括支援センターにつなげる
- ・ 専門職がボランティアスタッフである。上から目線にならないような雰囲気を作り、相談にのる
- ・ 認知症介護実践者研修を受講している生活相談員を配置

- ・ 認知症地域支援推進員に来てもらう
- ・ 地域包括支援センターの職員が中心メンバーとなっているため、福祉、医療の相談が受けられる体制がある

2) 専門的サービスや窓口に関する情報提供をする

- ・ 専門職の講師を招き、講義をしていただいている
- ・ 看護師、介護福祉士、ケアマネジャー、時々家族の会の方が参加され、専門医がどこにいるか、地域包括支援センターの事、介護申請や介護サービスの利用等の情報提供をしている
- ・ この認知症カフェを運営している施設がどんな施設かを説明する
- ・ 介護保険について、施設の情報、いま自分が受けられる支援の情報提供
- ・ 市職員が当日待機しているため、窓口の案内をしている
- ・ 相談窓口一覧を作り紹介している
- ・ 会場に認知症や介護サービスに関するパンフレット、地域包括支援センターのチラシ、市内認知症カフェのチラシを設置している

3) 地域包括支援センターと情報を共有する

- ・ 介護に関するイベントを行ったときは講師として地域包括支援センターの職員にきていただいた
- ・ 介護保険サービスにつながっていないケースや、地域包括支援センターからの紹介ケースは、折にふれ状況を報告している
- ・ 圏域の地域包括支援センターに毎回参加してもらい、専門的サービスや窓口に関するチラシを設置している。情報の共有も認知症カフェ内で行うことができる
- ・ 地域包括支援センターの方は認知症カフェを立ち上げる時に協力していただき、気づくことがあれば連絡をとりやすい状況にしている
- ・ 認知症カフェの様子をまとめた報告書を、地域包括支援センターの母体となっている病院の居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、医療ソーシャルワーカー（MSW）、在宅調整部門、地域連携部門に回覧している
- ・ 地域包括支援センターが把握している認知症の方の参加があった場合、必要時情報共有している

4) 地域の専門職を認知症カフェに誘う

- ・ 地域包括支援センター職員に参加してもらい、当日の運営や相談支援、会場提供に協力いただいている
- ・ 医療関係者や居宅介護事業所のケアマネジャーなど、認知症カフェに参加していただき、活動内容を把握していただく。担当している方の中で認知症カフェへの参加を必要とする方が居たら紹介していただき新規参加者へつなげていく

5) 運営母体や関係する医療機関と連携する

- ・ 事業所による介護予防の講話や体操の実施
- ・ 法人の施設やサービスを利用している家族、利用者への呼び掛けを行っている
- ・ イベントの講師は、在宅医療に携わる医師や、市役所の保健師等、様々な職種に依頼している
- ・ 認知症初期集中支援チームとの連携、認知症地域支援推進員との連携
- ・ 地域の薬剤師が参加して下さり、そこから地域の歯医者などに声を掛けて下さっている
- ・ 病院、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターと連携し、相談窓口を提供している
- ・ 毎回健康チェックとして血圧測定をしており、地域包括支援センターや老健の保健師・看護師が対応している

6) その他

- ・ 認知症カフェの最後には地域包括支援センター主体の教室等、地域包括支援センターから情報発信してもらい、地域の方との顔がみえる関係作りを行っている
- ・ 認知症カフェ開催時に、認知症カフェ内に「情報コーナー」と「相談コーナー」を設置し、利用者が自由に情報を収集したり、相談しやすいように工夫している
- ・ まず、来店者との信頼関係を築き、こころを開いてもらってから了承を得て、専門的支援につなぐ様にしている

3. 参加者がまた来たいと思える場であるための工夫

1) 参加者同士の交流が進むように仲介する

- ・ 介護経験者がスタッフとして待機し、参加者への声かけ等行っている
- ・ 現在介護で悩まれている方と、過去に介護を経験された方が出会える場になっている
- ・ 孤立しないよう、同じ集まりだけで盛り上がらないよう仲介する
- ・ 初めて来た方には手厚くかかわる
- ・ 地域の方と認知症の方との会話の橋渡し
- ・ 来場者一人一人への声かけをするようにしている
- ・ 話をしたいだけ、聞いてほしいだけの参加者もいる為、状況を見て行なっている
- ・ 地域包括支援センターの職員とボランティアが3つのテーブル（ブロック）に分かれ、傾聴したり、参加者がしたいことを一緒に楽しんでいる

2) スタッフ間で情報共有や振り返りをする

- ・ 認知症カフェ後の振り返り時間を設け、ボランティア・スタッフでディスカッション
- ・ スタッフ以外にボランティアと毎日終了後にアイデアを出し合い楽しむ場を意識している
- ・ 当番が日報を作成し、非番の方への情報共有および意見交換を行う

3) 参加者への対応

- ・ ご本人への対応ができるよう必ず余裕のあるスペースに座っていただいている。専門職も近くに配置する
- ・ プログラムを押しつけず、当日話題に出た事から皆でワイワイ話し合い、話の腰を折らない、否定をしない
- ・ 当日の話題に専門的な情報の提供を行い、最後に「今日もお役に立った？」と声かけしている
- ・ 介護者と当事者の距離をおき、それぞれの話を聞く事ができるようにしている
- ・ 行政や専門職に対して、過去の体験から不信を抱いている方もあるので、一市民としての立場から話を受止める様にしている

4) 人間関係の調整に入り、場を守る

- ・ 初めてきた方には認知症カフェの主旨を簡単にオリエンテーションしている
- ・ 各テーブルに地域包括支援センターや介護老人保健施設のスタッフをファシリテーターとして配置している
- ・ ボランティアスタッフが入り、会話が悪口にならないように気をつけている
- ・ 基本的には参加者同士の交流を主とし、スタッフはその補助的な存在のため、状況に応じて交流者の偏りが生じないよう場の調整をしている

5) 干渉しすぎない

- ・ 住所年齢などは本人が慣れるまではあまり聞かず、気軽に来てもらうようにする
- ・ 初対面の認知症の方にあれこれ尋ねないで傾聴を心がけている
- ・ 参加者同士の話が盛り上がっているので、できるだけ干渉せず 頃合いを見て情報提供のみするようにしている
- ・ 雰囲気を見て会話に参加するが、基本的にレクリエーションの時間以外は干渉しすぎないようにしている

6) プログラムを工夫する

- ・ イベントを行う際は目的を明確にしている
- ・ プログラムを通して参加者同士の繋がりもサポートしてゆく
- ・ 認知症の方も参加しやすいイベントやプログラムを作っている
- ・ 参加者が楽しめるようなイベントを企画している
- ・ 参加者に楽しんでいただけるようなコーナー作り（喫茶、折り紙、ミニゲーム、脳トレ）やイベント（演奏会、健康体操、ビンゴ大会など）を取り入れた
- ・ アンケート調査を行い、利用者のニーズに応じた催し物を考えたり、季節にちなんだ手作りお菓子を提供している
- ・ オープンカフェを基本としており、開放的な雰囲気の中でコーヒーとお菓子を提供しており、自然と会話も弾んでいる
- ・ 参加者の方に役割をもってお手伝いをさせていただいている
- ・ 参加者の方に声かけしてミニ講座を担当して頂いたり、おしゃべりした内容をインタビューしたり、認知症カフェのキャラクターを作ってもらったりと、参

加型を意識している

- ・ 認知症カフェ終了時に参加者皆で歌を歌い、一体感を持たせるようにしている
- ・ コンビニ店の出張販売を依頼している。開催日に合わせてコンビニ店が出張販売をしてくれるため買い物を楽しむことができる
- ・ スタンプラリーを作成し、次回以降の予定も記載し継続を促している。皆勤賞の方には景品を手作りする予定
- ・ ボランティアによるアロママッサージの癒しがあり心の安定をはかれる
- ・ 室内の活動だけでなく、車を使って買い物や花見、参拝など、外出での皆さんとの交流を行っている
- ・ 月がわりで全国の銘菓をとりよせる。ご自身の故郷の銘菓を紹介していただき、とりよせている
- ・ 毎回介護施設の管理栄養士による食での認知症予防や、季節の食材を使ったレシピ等の紹介があり、参加者が楽しみにしている一つになっている

7) その他

- ・ 一度参加された地域の方で、介護でお悩みの方がみえたら声を掛けている
- ・ 次回のご案内を配布する
- ・ 毎月、前回の認知症カフェの様子等を記載したチラシを作成し、配布することで、初めて来た人でも話題のきっかけ作りや安心して過ごせる場作り
- ・ 認知症カフェ参加の事前申し込みを不要にしている
- ・ 季節感を大切にし、手作りのあたたかい雰囲気を心がけている
- ・ 全体的な雰囲気や場の空気が楽しいものとなるようにスタッフが見守る。その為には、まずスタッフが楽しむ
- ・ 男性の方でも気軽にきていただける雰囲気を大切にしている
- ・ 認知症だろうがボランティアだろうが垣根を外して関わりあう事を大切にしている
- ・ 認知症というものにこだわりすぎず、皆が気楽に楽しめる雰囲気作りを心掛けている
- ・ 毎月のイベントはボランティアさんを中心に依頼し、失敗しても大丈夫な雰囲気
- ・ スタッフや子供たちの笑顔
- ・ 介護経験のあるボランティアに認知症カフェの「顔」になって頂き、色々な愚痴や、心配事などの聞き役、相談の窓口としての役割を担って頂いている。他のボランティアは、傾聴の基本（人格を否定しないこと、説得をしないこと）

を自覚しながら、そんな話の輪の中に入って、寛げる、楽しい時間をつくりあげようとしている。気持ちが軽くなると感じていただけるようにしている

- ・ インフルエンザの時期は体調確認から始める

4. 運営を継続していくための工夫

1) スタッフの心身の負担が少ないよう調整する

- ・ スタッフ、ボランティアとの意見交換が出来るよう配慮している
- ・ スタッフの担当を当番制にしている。毎回ボランティアさんが自主的に協力してくださる
- ・ スタッフの負担が少なくなるよう意見をききながら洗いものや片づけが少なくなるような工夫、会場設営など工夫した
- ・ スタッフは基本的にボランティアなので、参加したいスタッフが参加している
- ・ スタッフも参加者の中に入りこみ、一緒に楽しめるように運営に携わっている
- ・ ボランティアなので多人数で対応する
- ・ ボランティアによる定期打合せを年4回開催 ワイワイ、ガヤガヤと認知症カフェの運営等について自由に語り合うことにしている。1回は食事会を兼ねる
- ・ ボランティア希望者や地域の方も参加してもらえるようにオープンにしておく
- ・ ボランティア募集を随時行っており、負担軽減とスタッフ間の交流に努めている
- ・ レクリエーションや当日の進行、会計はマニュアル化しており、参加した人の中から役割を決めるため、代表者の負担が少ない
- ・ 運営スタッフを増やす
- ・ 系列店舗のスタッフと協力しあう
- ・ 準備に助け合えるようスタッフを調整する
- ・ 準備等に必要な時間以上取らない様にしていく
- ・ 職員にはあらかじめ運営についての書類に目を通してもらい試行した
- ・ 当番を持ち回りとし、普段の業務に支障をきたさないようにしている
- ・ 年間スケジュールをしっかりと立て、業務を分担する
- ・ 母体の姉妹施設の行っている認知症カフェの情報を活用し負担を軽減した
- ・ 毎月のイベントはボランティアさんや無償で引き受けて頂ける方に協力をお願いしている
- ・ 役員さんの数を確認して私用がある方は他の方に頼んでいただくようお願い

している

- ・ 役割分担し、仕事と認知症カフェ運営が負担にならないようにする
- ・ 利用者さんをお見送りした後で美味しいコーヒーを飲みながら、振り返りをする時間をスタッフ同士で楽しんでいる

2) 助成金や補助金を得る

- ・ 始めた頃の1年間は、市の助成制度を利用した（半額の助成）
- ・ 助成金が1ヶ月2,000円なので、持ち出しが多くなりすぎないように、あまり無理せず楽しむようにする
- ・ 助成金や補助金を得ていきたいが、現状、所轄市町村ではこの制度がない。広報活動においても経費がかなりかかるため、この点を改善していきたい
- ・ 助成金を得るために、認知症地域支援推進員が書類作成や申請の支援を行っている
- ・ 赤い羽根共同募金の助成をうけて運営している
- ・ 地域のボランティアの活用・運営に必要な補助金の確保をするため行政に相談、打診をする
- ・ 地域包括支援センターより運営資金援助を受けている
- ・ 場所の確保や相談を受ける者への謝金に行政の協力を得る

3) 地域のキーパーソンの理解と協力を得る

- ・ 地域の民生委員や保健連絡員などに見学していただき、活動内容を知っていただく
- ・ 民生委員や区政協力委員にお願いして認知症カフェの開催を地域住民の方に知らせていただいている
- ・ 地域の顔役(お店の方)をお誘いしそこから参加者を増やしていった
- ・ 校区自治会の理解を得ることで、広報などに力を入れることができ、地域の方に周知されるようになり、口コミで広がっていく

4) 状況や事例をこまめに行政に伝えて理解を得る

- ・ 毎月活動報告書を行政に提出している。また、必要な情報は報告するようにしている
- ・ 開催後に実施報告書を作成し、基幹型地域包括支援センター経由で市に報告
- ・ 効果を含めてエビデンスを調べて報告している

- ・ 社会福祉協議会との連携を図り、運営支援の協力を要請
- ・ 地域包括支援センターと連携

5) 後継者やスタッフの人材育成をする

- ・ 認知症サポーターステップアップ講座を年に1回行っている
- ・ 認知症カフェの目的を明確にしておくことで職員の意識を高めていくことが大切だと考えている
- ・ スタッフが楽しみにお客様をお迎えできる気持ちを継続してもらえるように、年に一度は、研修に行っている
- ・ 協力してもらっているボランティアに参加者の話の傾聴や困りごとの発見など、声かけに気を配ってもらうよう伝えている
- ・ 施設主体の運営は施設のスタッフ不足にも繋がるので、ボランティアを募り、ボランティア主体の認知症カフェ運営を目指している
- ・ 月1回のスタッフ会議で困った事、悩み事など話し合う
- ・ 認知症サポーター養成講座を受講された方の中で「認知症の方の地域見守り協力者」への登録をお願いしている。協力者には、認知症カフェを見学していただいている。実際に認知症カフェに参加した協力者がボランティアにつながっている

6) 他の認知症カフェと連携する

- ・ 市が開催する認知症カフェの研修参加や、他の認知症カフェに見学に行く等し、情報収集をしている
- ・ ほかの地区の認知症地域支援推進員や、社会福祉協議会の支えあい推進員と連携し、より良い認知症カフェになるよう助言などいただく。情報交換の機会を作る
- ・ 地域包括支援センターと協力し、「認知症カフェ交流会」を自身の事業所で開催した。認知症カフェを開催するのに不安な方や認知症カフェが安定している事業所まで様々な方が参加されている
- ・ 市職員、認知症地域支援推進員を中心に、市内の認知症カフェスタッフ、地域包括支援センター職員が集まり、認知症カフェ交流会を開催。情報交換を行っている
- ・ 認知症カフェの内容がマンネリにならないよう市内の認知症カフェの企画者の交流会を定期的で開催した
- ・ 運営者による定期的な会議の開催

- ・ 他の認知症カフェとの連携をし、相互に協力できる体制作りを始めている
- ・ 他の認知症カフェのスタッフが時々参加してくれる。私達も、行くようにしている
- ・ 同じ法人内での認知症カフェと協力して行うことで、地域も拡大でき、職員も増えるので活気がでる

7) その他

- ・ 独自性の確保
- ・ それぞれの認知症カフェが役割を持てるようにしたい。自分たちの認知症カフェの型ができるように、模索している
- ・ スタッフ1人、参加者1人でも開催できて、続けられると信念を持つ
- ・ テナントのオーナー様のご協力により、認知症カフェ開催の場所をご提供いただいている
- ・ レクリエーションで地域の方に協力して頂いている。以前はマジックショーをして頂いた
- ・ 外部の事業所（訪問看護、歯科、福祉用具など）へ講座等の依頼をする
- ・ 運営している施設の他職種と連携
- ・ 地域の方に知って頂く。参加くださった方をおもてなしし次へとつなげられるよう努めていく
- ・ 通常業務の傍らでの運営となるため、職員の負担を分散させる上でも勤務の調整と、地域のご理解がいただけるよう調整を行う