

# ～笑い声とコーヒーの香りに誘われて～ vol.1

## 地域を支える認知症カフェ



### 当士会の運営する認知症カフェってどんな活動してるの？

#### タイムスケジュールと会場の雰囲気

13:50～ 店内はコーヒーの香りが漂い、あたたかく、開始前から参加者同士の交流が始まっている様子です。カフェもほっとする雰囲気です。



14:00～ 担当作業療法士の2名が開始の挨拶と自己紹介をおこない、まずは認知症予防について日常生活を例に挙げて説明をします。



取材は昨年の12月におこなったために、餅つきや大掃除などお正月前にすることや、羽子板やコマ回しなどお正月の遊びについてエピソード記憶にアプローチ。参加者からは写真を見て「懐かしい写真やね！」と懐かしむ様子が見られ、参加者同士での話もどんどん広がります。

14:30～ 司会進行の作業療法士が入れ替わり、次は注意機能に対して間違い探しなどを再開。



取材班も含め、皆さん食い入るように問題を見つめ、問題の答えが合うと拍手をしたり、間違えても笑いが起こるなどぎやかな場になっています。参加者の中にはテレビの前まで行き、問題を解く方もいらっしゃるなど積極的な参加がみられました。



15:00～ 脳トレ後はあたたかいコーヒーが配られ、最近の出来事や家族のこと、困りごとなど相談や雑談をして過ごします。脳トレで使った資料を持つて帰って勉強したい」とスタッフに話しかけている参加者もいらっしゃいました。皆さん次の開催日を確認し、「次も来るね。」と笑顔で手振り帰路についていました。



取材・文責 広報編集部／柳本 由美（岡豊病院）

#### 次号は担当作業療法士からのお話しを紹介します！～少しだけご紹介～



認知症カフェで  
大切にしていること



A カフェですから、来ていただいた方に、人との交流を楽しんでいた  
だくことが一番です。そのために、講話やクイズをしている時も地  
域の方へ話を投げかけたりしています。皆さん、おいしいコーヒーをい  
ただきながら、笑顔で楽しんでくれています。それが一番ですね。

楽しんでいただくためにも、段取りを気にせずに皆様の流れに任せて  
います。今日も15時までの予定が30分も過ぎちゃいましたからね  
(笑)。

次号をぜひお楽しみに☆ -coming soon-

# ～笑い声とコーヒーの香りに誘われて～ vol.2

## 地域を支える認知症カフェ

担当作業療法士へ認知症カフェの大切さを伺いました。



認知症班 永崎 慎人 氏 (図南病院)

Q どのような方が利用しているの？



A 多い時は10人前後の方々がいらっしゃり、遠方から車で来られる方もいます。当士会の運営が始まった4年前から休まず来ていただいている方もいます。

現在は**認知症予防に関して興味のある一般住民**の方の利用が多くなっています。

Q 地域の方への関わりで気を付けていること

A より多くの成功体験を積んでいただけるように、脳トレなどを行う際の難易度の設定に気を付けています。OTは2名体制を整えているために、周囲の状況に応じて声かけなども工夫をしています。また、回想する際などは**意見を否定しないような関わり**を行っています。

Q 認知症を理解していただくために気を付けていること



A 講話をする際は、例えばMCI（軽度認知障害）や認知症の方へのケアに関してなど、その都度テーマを決めています。**内容も一般的の方向け**に公開されている内容なども取り入れています。**端的に分かりやすい内容**にすることで、**理解が深まり知人の方へお伝えするなど、より多くの方々に広めいただきたい**と思っています。

今回は認知症予防をテーマに、【バランスの良い食事】【適度な運動】【規則的な運動習慣】が大切であることをお伝えしました。以前は“運動”と“認知課題”を組み合わせたコグニサイズ体操を行いました。

Q 利用していただいている方の変化点

A 4年間来ていただいている方は、お孫さんと一緒に脳トレをしたり、知人の方へ声かけをしてくれたり、センターの役割を担ってくれています。自動車運転免許の更新にも役立ったと教えてくれました。

Q 認知症カフェで大切にしていること



A カフェですから、来ていただいた方に、**人との交流を楽しんでいただき**くことが一番です。そのため、講話やクイズをしている時も地域の方へ話を投げかけたりしています。**皆さん、おいしいコーヒーをいただきながら、笑顔で楽しんでくれています。それが一番ですね。**

楽しんでいただくためにも、段取りを気にせずに**皆様の流れ**に任せています。今日も15時までの予定が30分も過ぎちゃいましたからね(笑)。

Q 認知症カフェの目標



A “**当事者の方や家族を支える**”ことを目標に掲げ運営を始めました。現在は、**認知症や認知症予防**に関して、**地域の方の理解**を深めていたくことや**交流の場の提供**として取り組んでいます。

Q OTへのメッセージをお願いします

A 作業療法士が関わる認知症カフェを**拡大**していきたいと考えています。そのためには**仲間が必要**です。見学だけでも良いので、興味がある方は**認知症班まで**ご連絡をお願いします。



## 認知症班の取り組みを紹介

皆さまと認知症カフェを盛り上げたい!! 地域の方々も待っています

**Q 認知症カフェの運営を始めた経緯**



**A** 2020年から現在の“**地域連携部 認知症班**”に変わり活動をしています。社会活動を行う中で、地域の実情等を知り、**認知症班では、《地域で認知症の方の支援、認知症の方を支えている方の支援》**が何かできないかと班員で意見を出し合い**「認知症カフェ」**をやってみようということになりました。

まずは、県内の認知症カフェを見学させていただき、活動内容や関わっている職種、課題点などの情報収集を行いました。その後、班員で構想を練り、2021年6月より**「認知症の方を支えている方の支援」**をコンセプトに認知症カフェ『カフェけらけら』を開始しました。

2023年度より、座学だけではなく、茶話会など交流の場を広げ、情報交換や専門職の立場からの助言が行えるようになりました。

2024年度（8月開催分）からは喫茶店をお借りし、より入りやすい・参加しやすい雰囲気づくりを行いつつ、地域住民の方々の交流の場を作っています。

**Q OTの役割**



**A** 「作業療法士」を前面に出さない事ではないでしょうか。「何かしてくれた人たち」と思われるするとフラットな関係性が築きにくくなります。あくまで**「同じ地域住民として一緒に考える人たち」**という姿勢が重要です。とはいっても、OTとしての専門性を出さないのも…という思いがあります。

現在、私たちが行っている活動は、参加者同士やスタッフとの**コミュニケーション**及び**意見交換を大事**にしており、茶話会の前に活動（座学やワーク）を行い、その活動をネタに会話を弾ませるよう関わっています。少しでも**居心地の良い、話しやすい環境づくり**・環境調整を行い継続することで、人と環境を繋ぐことがOTの役割だと思います。また、生活の視点から当事者の方、ご家族の方の支援も重要と考えていますが、まだまだこれからというところではあります。

**Q 今後の展望**

**A** 今後は広報活動も拡大し、立ち上げ当初の目的である**「認知症の方を支えている方の支援」**をしていくよう取り組んでいきたいと思います。そのためには、カフェの頻度を増やし、実施時間を延ばす等『カフェけらけら』の拡大を図り、**ゆくゆくは県内の認知症カフェへの作業療法士の派遣**ができるようになります。県内でも作業療法士が企画運営を行っているカフェは少ないため、《作業療法士ならでは》というところを目指していきたいと思います。

**Q 士会員や住民の方が開催日を知るためにどうしたらよいですか?**

**A** チラシを作成し、**地域包括支援センター**（2ヶ所）、**居宅介護支援事業所**、個人宅（郵送希望有）へ郵送やメールにてチラシを配布しています。福の種合同会社さんのお力添えもあり、「喫茶このは」へチラシを置かせていただき、地域住民の方等へ広報を行っています。また、『カフェけらけら』のロゴを用いて活動のPRを行っています。

今後、認知症カフェをはじめ、地域での認知症支援を拡大していきたいと考えています。そのためには、**一緒に活動してくれる仲間が必要**です。士会員への広報はホームページや公式LINEの活用を検討しています。

見学からでもよいので、皆さんのご参加をお待ちしています。

認知症班問い合わせ先

2017ncd@gmail.com

開催日：6月～2月 偶数月の第2土曜日

時 間：14:00～15:00

場 所：潮見台「喫茶このは」

