

認知症カフェ開設のアドバイス

ふるかわメディカルクリニック 古川信房

オレンジカフェ（認知症の人とその家族だけでなく、地域みんながともに心地よく過ごせる場所）を始めよう、始めて見たい、と思っている皆さんは、カフェに対しての思い入れはそれぞれお持ちだと思います。「自分たちにいったい何ができるんだろう？」と思いつながり始められることと思います。認知症の人が楽しく過ごせる場所、認知症のことを地域みんなでする場所、困り事や悩みを相談する場所、など、それぞれのカフェにはいろいろな特色があり、その地域の特徴があると思います。しかし、あまりスタイルを気にせず、皆さんの考えで、参加者が楽しく過ごせ、やりたいように始めてみるのが一番だと思います。私たちは、始める前に京都の今出川のオレンジカフェ（武地先生が中心で運営しておられます）に見学に行き、そのスタイルを踏襲して行なっておりますが、今は大分でも特色のある多くのオレンジカフェがあります。是非一度、始められる前に見学に行かれます。そこでは、誰が認知症で誰がスタッフなのか区別がつかないほど、参加者みんながのびのびと過ごされている光景が広がっていると思います。

始めよう！という、思いはあっても実際に行動に移すのは意外に大変です。

まずは思いを同じくする仲間を見つけましょう。

そして、開設にあたり相談するのは県庁や市役所の高齢者福祉課、皆さんがたの近くの地域包括支援センターなどがありますが、是非「認知症地域支援推進員」に相談してください。必ず皆さんの地域におられます。彼らは始めるに際して地域の様々な関連機関との調整役のなってくれることでしょう。

そして、最初は月に一度、午前中や午後の1時間から1時間半程度で始めて見てはいかがでしょうか？意外にカフェ開催の前後には時間がかかります。決して無理はされずにできる範囲ではじめてみてください。開設や運営されていく中でいろいろな悩みや困り事が必ず出てくると思います。そんなときは、是非「認知症の人とその家族の会」のスタッフや私たちに声を掛けてください。大分県には志を同じくする多くの仲間がいます。どこまででもお手伝いに伺います！

そして最初にはあまりたくさんの方は来ないかもしれません。どこのカフェもお客さんが一人も来ない事を経験していると思います。そんな日があっても、みんなで集まって、地域に根ざして続けることが大切だと思います。

認知症カフェは認知症の人と家族が心から安心して過ごせ、病気のことに気兼ねなく話せる唯一の地域の居場所です。是非皆さんの力で多くの地域に広げていき、年をとっても認知症になっても暮らしやすい大分県をみんなと作り上げる一人になってください。そのために、自分たちにまず認知症の人と家族に対して何ができるのか？まずは目の前にいる地域の人と話し合ってみてください。