

# 語らい、楽しみ、考える 進化系認知症カフェ

認知症カフェ。をご存じだろうか。認知症の人とその家族が孤立しないよう、お茶を囲むカフェの雰囲気でお茶を専門家から知識を得たりできる場所。そして認知症とは無縁の人も気軽に参加し、認知症を身近に知ることが出来る。近年、急増中の全国の認知症カフェを取材して、その魅力と意義を伝えているコスガ聡一さんに聞いた。

## 今や日本は世界一の認知症カフェ大国

「認知症カフェは、認知症の人だけのための場所ではありません。むしろすべての人が、認知症の古いイメージを払拭し、認知症の『今』を知るための場所になることが大切な役割だと思っています」と言うコスガさん。実は彼も身内に認知症の人はおらず、認知症と無縁の人の1人だ。「以前はほくも、認知症の人は病院で寝たきり、人格も失われるようなイメージを持っていました。しかし、認知症医療の最前線の医師たちから現状を聞き、大きな衝撃を受けたのです。」

## 毎回80〜100人が集まり大賑わい。医師も私服でおしゃべりの輪に

地域住民の「認知症を知りたい」という声から、認知症専門医の高橋正彦さんが提案し、土橋町内会が企画運営を担う「土橋カフェ」。

驚くのは参加者の勢いだ。高齢者やその家族はもちろん、専門医、ケアマネジャー、地域包括支援センター職員、弁護士など、

認知症や高齢者介護にかかわる専門家も参加。しかも全員私服で地域住民の一員になる。何気ない世間話の中で体調や介護のことを話せば、隣り合わせた専門家が答える。相談ではなく日常会話なのだ。そのせいか会場はおしゃべりと笑い声が絶えないう。この大盛況で今もっとも注目される認知症カフェだという。「合間に健康などに関する講話と軽い運動を行います。相談ではなく日常会話なので、そのせいか会場はおしゃべりと笑い声が絶えないう。この大盛況で今もっとも注目される認知症カフェだという。」

目される認知症カフェだという。「合間に健康などに関する講話と軽い運動を行います。相談ではなく日常会話なので、そのせいか会場はおしゃべりと笑い声が絶えないう。この大盛況で今もっとも注目される認知症カフェだという。」

**土橋カフェ**  
日時：第1水曜 13:30～16:30  
参加費：無料(飲み物は100円でおかわり自由)  
場所：神奈川県川崎市宮前区土橋2-13-2(土橋会館)  
問い合わせ：044-855-4301

イン。カフェですからね」とは、土橋カフェ主宰の老門三さん。この日の講話は、老人会長が写真スライドを見ながら土橋地区の歴史を語った。

戦中戦後、高度経済成長期と、転入時期の違いはあれど同じ土地で生きてきた近所さんと懐かしい風景や出来事をたどり、「そつそつ」という歓喜の声やため息も。

「町内会の掲示板を見て、これ

を聞きたくて久しぶりにカフェに来ました」と言う80代の男性も満足気だった。

「こうして出掛けて来て親しく話し、人の話を聞いて、いろいろな感情が湧く。これだけでも認知症ケアとしても大いに効果があります」と言う高橋医師も、毎回私服で参加者の輪の中にいる。

「地元」の温かさをしみじみ感じられるカフェだ。



専門家と別室で個別相談ができるなどケア体制も万全。給仕などのボランティアスタッフの中には認知症当事者もいるという。

## 認知症の人が「いらつしやいませ」注文と給仕、おしゃべりもサービス

古い団地の商店街に昨年末、開店したおしゃれなベーカリーカフェが「すももカフェ」の会



場。ここは系列のグループホーム利用者ボランティアで働くのが特徴だ。

開店すると団地や近隣の住民らが来店。通りかかった人がふらりと入ることもある。

「いらつしやいませ」と、毎月カフェの「出勤」を楽しみにしているKさん(78才)が注文を取りに行った。

注文は、メニューが書かれた用紙にお客が自分で印をつける形なので間違いはない。注文の品ができるまで用心深く運ぶのはMさん(84才)だ。

ひと仕事終わると、今度はテーブルを回っておしゃべり。これももてなしのサービスだ。お客の中にも認知症の人がいたというが、とても楽しそうに話しかけ、一見して誰が認知症かまったくわからない。

「普段グループホームにいると

外との接点が多々ないのです。認知症でもできることはたくさんあるのだから、生かせる機会がなかなかない。それで思い切った外に連れ出したのがこの試みです。人と接することがどれだけ刺激的か、彼女たちの目のキラキラを見るとよくわかります」と言うのは、カフェを運営する株式会社コンフォートケア代表取締役の形山昌樹さんだ。

供されるケーキは近くの福祉施設のハンドメイド。味もしゃれた盛り付けも好評だ。

お客が帰った後、イスで休憩するKさんに「お疲れ様です」と声をかけると、充実したい笑顔が返ってきた。

**すももカフェ**  
日時：第4月曜 13:00～16:00  
参加費：500円(ケーキと飲み物セット)  
場所：千葉県船橋市金杉台1-1-5(cafe de STELLA)  
問い合わせ：047-440-5767(デイサービス・すももの樹)

であるか否かを問わず地域の多世代と交流できる「コミュニティ」カフェ型などがあります。これら細かい要素を独自に組み合わせて、各カフェがそれぞれの特色と雰囲気を持っている。

もともとは福祉先進国オランダで1997年に始まった「アルツハイマーカフェ」がモデルとなりましたが、このように豊かな発展を遂げたのは、日本の認知症カフェの特徴です。

カフェの参加者はもちろん、運営スタッフのボランティアなどとして、認知症でない地域住民もウエルカムだ。

「たかさんの人が入り交じり、隣で話していた人が認知症と気づいて驚いたり、自分と同じ立場の人と話して安心したり。楽しく過ごし、みんなの認知症の認識がアップデートされれば、大成功なのです」

## 1つのテーマを深く語り合い考える「カフェ」

猫カフェ、寺カフェ、言論カフェ、死生観カフェなど、世はカフェブームでもある。

「源流は1992年哲学者マルク・ソーテがバリで始めた哲学カフェでしょう。愛や命など1つのテーマを語ろうと呼びかけると、いろいろな人が集まり、たちまちフランス中でブームになりました。認知症カフェも発想は同じ。」



●教えてくれた人  
カメラマン・ジャーナリスト  
**コスガ聡一さん**  
カメラマンとして5年にわたり認知症専門医に取材したことから、「認知症の今」を発信する重要性を実感。地道な現地取材ルポをはじめ、2500か所以上の情報を検索できる「全国認知症カフェガイドon the web」を運営する。

「認知症ってどんなもの?」と考えたり、親が認知症になった思いを語り合ったり。人と話すことで視野が広がり、心が軽くなったり、問題解決の糸口が見つかったりします。現実的なところでは、介護家族ならではのコツや、地元の介護施設や病院のウワサ話も、極上の情報です」

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるとい

「ぼくらは、みんなで認知症になっていくと考えています。4人の友達がいれば、自分を含め5人の中の誰かが、ある日、実は認知症になった」と告白する日が来る。

そのとき、今までと変わらずつきあっていたいけるような世の中でありたい。そんな思いで日々、認知症カフェを取材しています」

## 認知症カフェ! ケーキ教室から発展。自宅で憩う語らいの場

地元で洋菓子作りを教えたいた岩瀬はるみさんが、14年前、生徒に誘われ自宅で手作りケーキを囲む集いを始めた。これが、地域の憩いの場「きままなスイーツ カフェ」、介護者が語り合う「ケアラズカフェKIMAMA」、認知症の人と家族が集う「オレンジカフェKIMAMA」の3つのカフェを主宰するきっかけだ。

「最初は子育てママさんたちが中心の気軽な会でした。それがみんな年を重ね、親の介護の心配事が話題に。ごく自然の流れでした」(岩瀬さん)

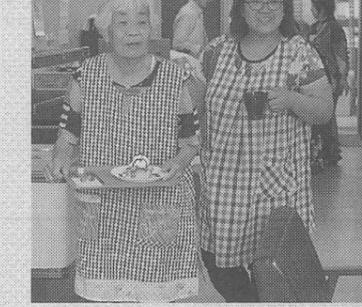
ケアラズカフェには専門の傾聴ボランティアや介護経験者がスタッフとして参加。切実な悩みも安心して話せる。

「介護する側には段階があり、気を張ってやっていると、なかなか人に話せないもの。カフェに来て黙って座っているだけの人もいます。でもそれだけの人もいます。でもそれだけの人もいます。でもそれだけの人もいます。」

「相談に乗れるよう日頃から勉強しています。必要があれば介護や医療につながるネットワークも。でも私は気楽に話せる普通のおばさんでいたいと思うのです。それでこそ地域の憩いの場でしょう?」

岩瀬邸のリビングで話すと、介護が人生のごく普通の流れの一部と思えてくる。そんな雰囲気KIMAMAの魅力だ。

**ケアラズカフェKIMAMA**  
日時：第3木曜 13:00～16:00  
参加費：650円(ケーキ・飲み物付き)  
場所：東京都世田谷区桜丘5-15-11(岩瀬宅)  
問い合わせ：03-3439-1650



肉体的労働と接客の緊張と、ウェイトレスの仕事は意外にハード。でも人との交流を心から楽しんでいるよう。会心の笑顔!

「介護は突然始まるので戸惑いますよね。介護中、岩瀬さんによく愚痴を聞いてもらいました。今はカフェで開催する専門家の講演などを聞いて、介護中に知



『きままなスイーツ カフェ』は毎週火曜に岩瀬邸で。『オレンジカフェKIMAMA』は第2土曜区民センターで開催。岩瀬さんの手作りケーキも楽しみ。