

四日市市

認知症カフェ運営マニュアル



もくじ

1. はじめに
2. 認知症カフェとは
3. 認知症カフェの目的と役割
4. 運営方法
5. 認知症カフェスタッフの育成について
6. 認知症カフェで行わないこと
7. さいごに

1. はじめに

令和8年1月1日現在、四日市市的人口は305,085人、うち65歳以上の高齢者は80,761人を占め、高齢化率は26.5%となっています。今後も高齢化は進み続けると見込まれており、認知症は年齢を重ねるとともに、発症する可能性が高くなることから、認知症高齢者も更に増加すると推測されています。

平成27年1月、国は認知症高齢者などにやさしい地域づくりに向けて「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しました。本市においても、これを踏まえて平成28年度から専門職が配置された法人などに委託を行い、市内各地区で「認知症カフェ」の開設・運営を進めてきました。

この間、各認知症カフェでは、様々な取り組みが行われ、一定の成果が見られましたが、その内容を充実するためには、認知症カフェの目的や役割について理解を深め、その共通認識を持つことが重要となってきます。

こうしたことから、令和2年に「四日市市認知症カフェ運営マニュアル」を作成しましたが、その後、時間の経過とともに、令和4年度の「四日市市認知症フレンドリー宣言」実施、令和5年度の「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」成立といった社会情勢の変化があったことなどを踏まえ、今般、改訂版を作成しました。

このマニュアルを通じて、四日市市の認知症カフェがどのような場所であるべきかを改めて考えながら、認知症カフェのより一層の充実と「認知症当事者や家族が安心して暮らし続けられるまち四日市市」の実現をめざしましょう。

2. 認知症カフェとは

認知症カフェは、オランダで始まったアルツハイマーカフェをきっかけに、世界各国でも様々な形で広がっていきました。日本では平成24年に策定された「認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)」に認知症カフェの設置が挙げられことで急速に広がり、上記の新オレンジプランによって、更に普及が加速し、全国で8,182カ所が設置されています。参考:(厚生労働省、令和4年度実績調査、2022)

(1) 認知症カフェの要素と特徴

「認知症の人と家族の会」が調査の中でまとめた認知症カフェの要素と特徴は、以下の通りとなっています。

認知症カフェの要素7つ

- ① 認知症の人が、病気であることを意識せずに過ごせる
- ② 認知症の人にとって、自分の役割がある
- ③ 認知症の人と家族が社会とつながることができる
- ④ 認知症の人と家族にとって、自分の弱みを知ってもらえていて、かつそれを受け入れてもら

える

- ⑤ 認知症の人とその家族と一緒に参加でき、それ以外の人が参加・交流できる
- ⑥ どんな人も自分のペースに合わせて参加できる
- ⑦ 「人」がつながることを可能にするしくみがある

認知症カフェ 10 の特徴

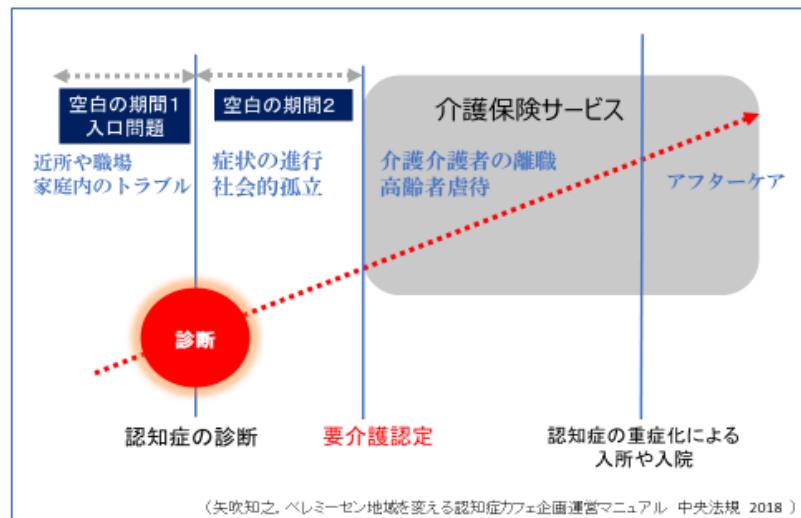
- ① 認知症の人とその家族が安心して過ごせる場
- ② 認知症の人とその家族がいつでも気軽に相談できる場
- ③ 認知症の人とその家族が自分たちの思いを吐き出せる場
- ④ 本人と家族の暮らしのリズム、関係性を崩さずに利用できる場
- ⑤ 認知症の人と家族の想いや希望が社会に発信される場
- ⑥ 一般住民が認知症当事者やその家族と出会う場
- ⑦ 一般の地域住民が認知症のことや認知症ケアについて知る場
- ⑧ 専門職が本人や家族と平面で出会い、本人家族の別の側面を発見する場
- ⑨ 運営スタッフにとって、必要とされていること、やりがいを感じる場
- ⑩ 地域住民にとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場

『認知症のあり方と運営に関する調査研究事業報告書』(2013)

(2) 空白の期間

藤田和子氏(一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ相談役理事)は、早期診断が進む一方で認知症の診断を受けたが、本人や家族がどうしたらよいか分からず、医療や介護のサービスなどにつながっていない期間を「空白の期間」と表現しました。

図表：認知症当事者の「空白の期間」



この「空白の期間」を満たすことが、認知症カフェの重要な役割であり、そのために、以下の機能を発揮することが期待されています。この期間が満たされることで、認知症当事者と家族

の気持ちを「絶望」から「希望」に変えられる可能性があるとされています。

【空白の期間を満たすための認知症カフェの機能】

- ① 情緒的なサポートが提供されることで、地域社会からの孤立を防ぎ、認知症当事者と家族の心理的負担の軽減に寄与します。
- ② 手段や情報的なサポートが提供されることで、適切なサービスや専門職と早期に繋がり、介護負担軽減や適切な支援により、地域や在宅生活の安定を図ります。
- ③ 認知症カフェは地域の人が認知症のことを理解し、受け入れることを促進するためのアプローチとなります。その中で「安心して認知症になれる地域」を作り出し、それが地域全体に波紋のように広がることを目指しています。

3. 認知症カフェの目的・役割

目的

認知症当事者と家族、地域住民、専門職などの誰もが気軽に集い交流できる「認知症カフェ」を運営することにより、認知症当事者の社会参加促進、家族の負担軽減及び地域における認知症に関する理解の促進を図り、安心して認知症になれる地域をつくることを目的とします。

役割

四日市市の認知症カフェには以下の5つの役割があります。

(1) 認知症当事者や家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に集い、つながりあえる場

認知症当事者や家族が、安心して気軽に参加でき、地域社会とつながり、生きがいを持つきっかけとなります。認知症当事者や家族、地域住民、専門職が水平の関係性で出会う仲間づくりの場です。

(2) 認知症当事者の社会参加、活躍の場

認知症当事者が、認知症カフェで出会った仲間と一緒に、これまでの経験を元にこれからやりたいことを楽しみながら実現できる場となることが期待されます。

さらに、認知症当事者が主体となって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合って、地域に発信できる場でもあります(本人ミーティング)

(3) 認知症の相談ができる場

専門職に相談したいけれど、いきなり相談窓口に行くにはハードルが高いと感じている方もたくさんいることと思います。その中で認知症カフェは地域の身近な場所であり、気軽に専門職に相談ができる場です。相談をきっかけに、認知症の早期発見・早期診断につながることも期待されています。

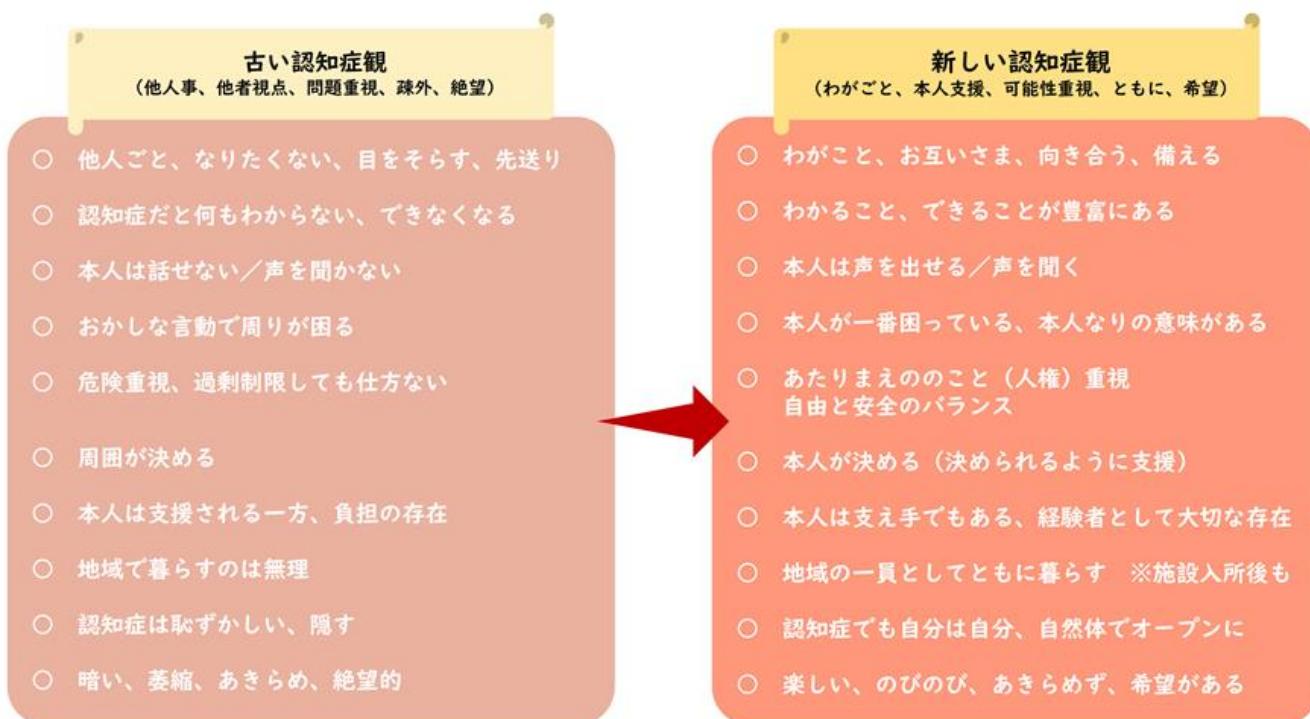
また、認知症当事者や家族同士など、同じ立場の人が不安や悩みを共有することで、自分自身の気持ちを整理し、安心できる場になると考えられます(ピアサポート)。

(4) 認知症について学べる場（認知症に関する（グループ）ディスカッションを取り入れてください。）

認知症カフェでは、認知症当事者や家族など同じ立場の人同士が、生活上の工夫や知恵を共有し合い、自分らしく暮らしていくためのヒントを得ることができます。

また、そこに参加した地域住民が認知症当事者と直接関わり、その想いに触れるとともに、専門職によるミニ講話での学びを通じて新しい認知症観を深める貴重な場にもなります。

それによって「認知症当事者や家族が安心して暮らし続けられるまち四日市市」を目指す地域づくりにつながることが期待されます。



出展) 2023年3月版 認知症支援推進員活動ガイド～もっと楽に、楽しく、活躍を～

(5) 認知症フレンズ等のボランティアの活躍の場

「認知症サポーター養成講座」などを受講し、認知症についての知識を得たボランティア（認知症フレンズ、認知症サポーター、キャラバン・メイトなど）が、自分の趣味や特技などを活かし、活躍ができる場でもあります。

図表:認知症カフェと他の集まり・デイサービスとの目的・内容の違い

認知症カフェは、これまでの集まりとは違う目的・役割を持っています。これまでにない集まりとしてカフェを開催するためにも、それぞれの違いを意識して運営することが大切です。

種類	目的	内容	対象
認知症カフェ	認知症当事者や家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に参加でき、認知症について考え、情報を得ることができること。	情報提供と会話をによるつながりの醸成	地元にお住まいのすべての方
認知症の人と家族の会つどい	認知症当事者を介護する家族同士がお互いの介護などの苦労を語らい、専門職から介護に関する知識を得ることができる。	悩み相談や情報提供	認知症当事者を介護する家族が中心
全国社会福祉協議会 ふれあいきいき サロン(カフェサロン)	地域の身近で気軽に集える場所での活動を通じ「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」を行う。	レクリエーションやおしゃべり、体操など	高齢者が中心
デイサービス	自宅で自立した日常生活が送れるよう、自宅にこもりきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護の負担軽減などを行う。	食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機会訓練などの提供	要介護者または要支援者
認知症の人と家族への 一体的支援	診断後からの家族関係の構築を目的に、家族を一つの単位として一体的な支援を行う。	出会い 話し合いに基づく活動	ご本人を含めたご家族(様々な形の)

参考:(矢吹知之,ベレ・ミーセン地域を変える認知症カフェ企画運営マニュアル 中央法規 2018)

4. 運営方法

(1) 利用対象者

① 市内在住の認知症と診断された人、または認知症の疑いがある人

※ 認知症の診断を受けたが、医療や介護につながっていない「空白の期間」にある認知症の本人やその家族にとって、認知症カフェが重要な役割を担うとされている。よって、当業務の主旨を理解したうえで、その段階にある利用者を積極的に受け入れること。

② 認知症当事者の家族(介護者)

③ 認知症に関心がある人(地域住民、専門職、企業など)

※ ①について、以下に該当する場合は、委託料算定の対象外となります。

- (i) 介護老人福祉施設、介護老人保健施設、認知症対応型共同生活介護、養護老人ホームに入所又は入居している者
- (ii) 自法人及び系列法人が運営する有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、軽費老人ホーム、ケアハウスに入居している者

(2) 運営者

① 運営主体

全国的には様々な運営主体がありますが、四日市市の委託対象となる認知症カフェの運営主体は、市内に事務所を有する非営利の法人(医療法人、社会福祉法人、独立行政法

人、特定非営利活動法人など)、通所介護、通所リハビリテーション、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、小規模多機能型居宅介護を開設する法人、又は認知症に関する理解を有する市民活動団体です。

②運営責任者

運営全般の責任者で、認知症カフェの全体を把握するとともに、利用者、運営スタッフ、ボランティアの意見を聞きながら、目的に沿った認知症カフェが運営できるように取りまとめる役割を担います。また、運営スタッフ、ボランティアの役割分担に気を配るとともに、カフェの内容が目的から外れないように修正する役割もあるため、認知症カフェを深く理解し、その意義を周囲に説明できることが望まれます。

それぞれのカフェによって、運営責任者自身が当日の進行を担う場合もあれば、運営スタッフの相談役、サポート役となる場合もあると思われますので、認知症カフェ当日は、ミーティングを含め原則参加してください。

③運営スタッフ

運営スタッフは、認知症カフェの事前準備や当日の運営などの実務を担うスタッフです。当日の進行を担当したり、各テーブルで会話の促進や情報提供を行ったり、認知症当事者や家族の相談に応じるなど様々な役割があります。

四日市市では運営スタッフとして、認知症当事者に対する支援に関わった経験のある専門職(医師、看護師、保健師、作業療法士、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員など)を1名以上配置することを委託要件にしています。(四日市市認知症カフェ運営業務委託仕様書 参照)

(3)ボランティア

認知症カフェは地域づくりのための拠点であることから、地域の協力者の存在なしでは成り立ちません。ボランティアは、本人のなじみやすい雰囲気づくりや、本人が得意とする活動を引き出すため、声掛けなどをする役割があります。認知症カフェを通して、地域で顔の見える関係づくりを構築していくためには、以下のような地域団体・関係機関などと設置の目的を互いに共有し、連携しましょう。

自治会、老人会、民生委員児童委員、地区社会福祉協議会、認知症の人と家族の会、認知症フレンズ、認知症サポーター、キャラバン・メイト、医療・介護事業所、各種専門職、認知症介護実践指導者、認知症ケア専門士、在宅介護支援センター、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、市など。

ボランティアが同じ地域で暮らす住民として、認知症当事者や家族にさりげないサポートができる間柄になるなど、暮らしやすい地域づくりを目指す上でも、ボランティアに認知症カフェへの積極的な参加を促すことが重要となります。

また運営会議などにボランティアも加わっていただくことで、運営者との顔の見える関係を

築き、役割と高いモチベーションを持って協働できる仕組みづくりが行えます。

◇運営者とボランティアの一人ひとりが何らかの役割を持ち、積極的に関わることが大切です

(4) 実施場所及び設備

① 地域の中にある、公共交通機関の便が良い、または駐車場の確保がなされているなど、利用者が参加しやすい場所。

② 利用者の人数に応じたスペースがあること（スタッフを除き、概ね10名以上参加できる広さ）

③ プライバシーを守れる相談スペースの確保

※ 認知症カフェを通常実施する拠点の確保を必須としますが、地域のイベントなどに参加するなど、場所を変えて実施することも可能とします（認知症当事者が役割を持ち、地域の行事に参加できるため）。なお、通常実施する拠点の場所を変更する場合は、市に一報のうえ「四日市市認知症カフェ運営事業内容変更届出書」を速やかに提出するようお願いします。

(5) 実施日及び時間

頻度については、運営者・ボランティアの状況に合わせて検討してください。

また、日程については、地域の人が集まりやすい日時に配慮し、開催時間は利用者の健康状態やニーズなどに応じた適度な長さを検討してください。

四日市市では委託の要件を、原則、月に1回以上、1回2時間以上の開催としています。

(6) 利用者負担

認知症カフェの利用に係る料金は、原則無料とします。ただし、飲食費その他費用の実費相当額については、利用者の負担とすることができます。

(7) 実施内容

内容については、認知症カフェの要素・特徴を踏まえ、運営者などで設定した目的に沿ったものになるよう検討しましょう。利用者の求める情報を適切に提供することも内容の一つとなります。運営に際して、進め方などで課題が生じた時は、改めて目的や内容を振り返ることが大切です。

以下の内容を中心に、利用者と専門職、利用者同士が対話する時間を大切にしてプログラムを組み立てて下さい。

- ・ 認知症に関するミニ講座とグループディスカッション
- ・ カフェタイム（対話、情報交換、相談など）
- ・ 利用者が主体的に活動できるもの（本人ミーティングや社会参加活動）

★体操や歌、創作活動を取り入れる際は、極力最小限として実施ください。

(8) 周知方法

周知には以下の方法があります。



デイサービスやふれあい
きいきサロンとの違いをは
つきりさせましょう!

チラシ配布・掲示（民生委員児童委員協議会定例会、町内掲示板、回覧板、企業、介護・医療事業所、地域ケア会議、在宅介護支援センター、地域包括支援センター、市の窓口など）、地区市民センターだより、ホームページ、SNS（Facebook や Instagram など）、マスコミ（新聞、フリーペーパー、TV、ラジオなど）

※チラシを作成する際には、利用者にとって分かりやすくインパクトがあるデザインで興味を引きましょう。

※「認知症カフェ」と明示しない場合でも、認知症カフェの趣旨について、しっかり説明を加えてください。

(9) 運営経費

認知症カフェの運営経費について以下の点を参考にしながら検討してください。

財源は、市の委託料の他に、寄付金、助成金、参加者負担金、法人の自己資金などで賄われている団体もあります。認知症カフェは地域にとって貴重な場であることから、継続的に実施できるような予算立てが必要です。

- ① 人件費…当業務に直接関与する者の作業時間に応じて支払われる経費
- ② 報償費…当業務で実施する講座外部講師への謝金など
- ③ 需用費…当業務の運営に必要な事務用品などの物品購入費、消耗品、印刷製本費など（資料のコピー代や用紙、チラシ作成のための費用、材料、飾り付け、花、テーブルクロス、看板など）
- ④ 役務費…切手代、郵送料、通信費など、各種保険料など
- ⑤ 使用料及び賃借料…当業務の運営のための会場使用料など
- ⑥ その他…飲食物（飲み物、お菓子）（食べ物を作って提供する場合は保健所へ届け出が必要）
※ 飲食物については、委託料から賄うことはできません。

(10) ミーティング及び運営会議

① 開催前

スケジュール確認や利用者についての情報共有、前回の課題を受けて見直した点、ボランティアの自己紹介などを行います。また、それぞれの役割（会場の準備、受付、案内、飲食物の準備と配布係、実施内容の準備と司会、片付け係など）を運営者・ボランティア間で共有しましょう。

② 終了後

当日の出来事を振り返り、共有することが大切です。ここで出された内容を次回の開

催前のミーティングで運営者からボランティアに伝えましょう。

※①②の両方実施することが難しい場合は、終了後のミーティングだけでも実施すること。

③ 運営会議

認知症カフェを継続していくうえでは、運営方針や運営方法について、適宜、見直しや改善を図っていくことが重要となるため、定期的に運営会議を開催することが望まれます。メンバーは、運営者が中心となります。必要に応じてボランティアや関係機関にも参加をお願いしましょう。

運営者、ボランティアともに運営方針や運営方法を協議しましょう。

＜運営方針＞

当該カフェの目的・めざす方向性の共有、取組についての評価・効果検証、利用者のニーズの把握と共有、地域（自治会、民生委員、企業、介護・医療事業所など）・関係機関・認知症関連事業（認知症初期集中支援チーム、地域ケア会議など）との連携、予算など

＜運営方法＞

場所、日時、頻度、参加費用、役割分担、周知方法など

(11) 送迎

利用者に直接出向いていただくことが基本となります。地域や場所によって移動手段が問題となり、利用が困難な方も想定されます。その場合は、運営側での送迎やご近所の方と一緒に来ていただくなどの工夫をお願いします。

(12) 非常時の対応

災害や感染症対応などの理由で、通常の開催が難しい場合、以下の開催方法も可能です。

- ① オンライン、オフラインを組み合わせての開催
- ② 通常の場所が使用できない場合は、異なる場所での開催（事前に見取り図を提出）

5. 認知症カフェに関わる人の育成について

運営者、ボランティアには、新しい認知症観の理解が必要です。加えて、それぞれの役割に応じた知識を身に付ける必要があると考えます。

※ 認知症サポーター養成講座の受講を必須とし、その他、認知症カフェに関する研修や市が主催する研修にも積極的に参加しましょう。また、年に1回程度、自己評価を実施することをお勧めします。（別添参照 武地一、「認知症カフェ自己評価票(DCSA)」）

スタッフに必要なスキル

(1) 全員

- ・守秘義務についての心構え
- ・スタッフ間での目的達成のための心がけとチームワーク
- ・「新しい認知症観」についての知識（認知症サポーター養成講座や市が主催する認知症市民公開講座など）

(2) 運営責任者

- ・認知症に関する十分な知識
- ・運営全般を把握できる視点

(3) 運営スタッフ

- ・認知症に関する十分な知識
- ・認知症当事者への対応力
- ・認知症当事者や家族、周囲との関係性が配慮できる能力
- ・家族の介護負担感の理解

※ 核となる支援者は、運営全般を把握し、適切な配慮ができる視点

(4) ボランティア

- ・認知症に関する基礎知識
- ・家族の介護負担感の理解
- ・支援の心構え（別添参考 あなたの町の認知症の支え方 ボランティア編, 国立長寿医療研究センター, P6）

6. 認知症カフェで行わないこと

認知症カフェを誰もが利用しやすく、居心地の良い場所にするためには一定の決まりごとが必要です。したがって運営に関わる者は、利用者に対して、事前にしっかりと運営方針を伝えることが大切となります。認知症カフェで行わないことの例として、以下の内容が考えられます。

- (1) 勧誘や販売などの営利を目的とする行為
- (2) 医療・介護サービスの勧誘
- (3) アセスメント、モニタリングなどのケアプラン作成にかかる行為
- (4) 許可を得ない調査研究

7. さいごに

(1) 地域づくりとしての認知症カフェ

先にも述べたとおり、認知症カフェは、認知症当事者の社会参加の場であるとともに、地域

住民が認知症当事者ることを理解し、受け入れることを促進する場でもあります。

こうしたことから、認知症カフェでは、地域住民を巻き込んだ取り組みが重要となります。これは、認知症当事者や家族と地域住民の新たなつながりが生まれるだけでなく、ひいては「地域づくり」にも結びついていくものです。更には、その積み重ねによって「安心して認知症になれるまち四日市市」の実現もめざすという意識を持って、取り組みを進めていただくようお願いします。

(2) 繼続のための工夫やしくみを考える

① 認知症カフェの目的の達成のためには、できるだけ取り組みを継続していくことが重要となります。

そのためには、運営方針について、運営者、ボランティアなどのスタッフが、十分に共通認識を持つ一方、スタッフの負担感を減らすことも大切となります。必要に応じて、実施内容、時間などの運営方法について見直しを行うなどの継続を可能とする工夫をしましょう。

② 市では、認知症カフェ運営団体や認知症フレンズが集まって、つながりや情報共有、意見交換の場として、交流会を開催しています。また、ステップ四日市で実施する「認知症カフェ班」では、認知症フレンズが活動している認知症カフェの情報を共有し、よりよい認知症カフェにするための工夫やアイデアについて、意見交換を行っています。他の認知症カフェで行われている取り組みなどを知ることで、認知症カフェの実施内容や継続のヒントを得られるため、ぜひ参加しましょう。

(3) 担当地区の認知症地域支援推進員と一緒に取り組みましょう

北・中・南地域包括支援センターとステップ四日市、市には、認知症地域支援推進員が配置されており、認知症カフェの立ち上げ支援や継続支援、周知などについて各担当包括または市の認知症地域支援推進員も一緒に考えていきます。困りごとや相談があればご連絡ください。

相談先	名称	住所	電話
	四日市市北地域包括支援センター	富田浜町26番14号	365-6215
	中地域包括支援センター	本町9番8号 本町プラザ4階	354-8346
	南地域包括支援センター	山田町5500番地1	328-2618
	高齢福祉課	諏訪町1番5号	354-8170
	介護予防等拠点施設 ステップ四日市	日永東一丁目2番27号	348-4008



【参考文献】

- ◆ 公益財団法人 認知症当事者と家族の会『平成24年度 老人保健事業推進費など補助金(老人保健健康増進など事業)認知症カフェのあり方と運営に関する調査研究事業 報告書』(2013)
- ◆ 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター『あなたの町の認知症の考え方 認知症ボランティア・サポートのための徘徊対応マニュアル』(2016)
- ◆ 矢吹知之、ベレ・ミーセン『地域を変える認知症カフェ企画・運営マニュアル』 中央法規 (2018)
- ◆ 社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター『平成30年度 老人保健事業推進費など補助金(老人保健健康増進など事業)認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業よくわかる!地域が広がる認知症カフェ』(2019)
- ◆ 藤田医科大学 医学部 認知症・高齢診療科 武地一『認知症カフェスタッフ自己評価(DCSA)』
- ◆ 社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター『認知症カフェモデレーター研修』(2020)
- ◆ 愛知県『認知症カフェ運営マニュアル』(2019)
- ◆ 名古屋市認知症相談支援センター『なごや認知症カフェ 開設支援の手引き』(2016)
- ◆ 宮城県『認知症カフェの手引き マニュアル編』(2015)
- ◆ 和歌山県高齢者生活支援室『オレンジカフェ(認知症カフェ)設置などの手引き』(2017)
- ◆ 船橋市包括支援課『認知症カフェの手引き』(2019)