

# やまがた認知症カフェ通信 2016 11月号

平成28年 11月15日発行 発行元／山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ

## 認知症カフェ体験会開催 “スターバックスコーヒーがさくらんぼカフェにやってきた!!”

11月2日さくらんぼカフェで「認知症カフェ」を県民の皆様にご覧いただき、県内に広く普及されることを目的に、スターバックスコーヒー山形地区店舗の協力のもと、「認知症カフェ」体験会が開催されました。当日は認知症の方やご家族、地域の方、地域包括支援センターの方等の専門職35名程が参加し、山形大学附属病院等で認知症の診療に携わっている斎藤尚宏先生に認知症カフェの必要性等についてお話をいただいたり、スターバックスコーヒーのスタッフの方からコーヒーのいれ方を教わりました。

この日は、自宅に引きこもりがちとなっている認知症の方やご家族を誘い参加された専門職の方がおり、「地域にできる第一歩となれば」と話されていました。また、介護されているご家族の方からは、「なかなかお店に行ってスタバのコーヒーを飲む機会がなかったので、今日はおいしいコーヒーが飲めてうれしい」との声も聞かれました。中には、「認知症カフェ」を開設する予定の方もおり、「地域の方が気軽に立ち寄れる場所にしたい」と話されていました。

おいしいコーヒーをいただいたせいか、認知症の方やご家族、地域の方、専門職、その場にいた皆が笑顔になり、スターバックスコーヒーのおもてなし、カフェの雰囲気づくりを学ぶことができました。このような「認知症カフェ」が県内にたくさんできるようさくらんぼカフェもがんばります。(さくらんぼカフェ)



さくらんぼカフェより

さくらんぼカフェから旬の話題をお届けします!

## 認知症フォーラムで、各地のカフェが紹介されました。

9月から10月にかけて、日本作業療法士協会設立会設立50周年記念事業として、山形市(さくらんぼカフェ)、新庄市(ゆめりあ)、酒田市(山容病院 グリーンカフェ)、南陽市(えくぼプラザ)の4会場において、『認知症フォーラム』が開催されました。フォーラムでは、県内各地の認知症カフェを紹介するコーナーが設けられ、近隣の一般の方や専門職など、多くの方々からご来場いただき、体験や相談、情報交換や交流の場となりました。居住地の近くで認知症カフェが開催されていることを知り、行ってみようとお話の方もいらっしゃいました。また、作業療法士会が作成した4コマ漫画のリーフレット「認知症あるある」は、分かりやすいと好評だったようです。

このフォーラムは、認知症のことや、地域支援としての認知症カフェを広く知っていただく事、関連団体と認知症のある方や一般の方との交流等を目的として、今回、山形県作業療法士会により、理学療法士会や言語聴覚士会、介護支援専門員協会の協力を得て開催されたものですが、来年度以降も継続して開催される予定です。認知症カフェ、みんなで盛り上げていきましょう!

■ 問合せ: さくらんぼカフェ ☎023-687-0387(平日 昼 12時~午後4時)



## オレンジカフェ・はたご ー山形市ー

山形市旅籠町にある「至誠堂総合ケアセンター」内にあるスペースを開放し、地域活動のために活用していただきたいと考えていました。既に介護予防体操を週1回開催しており、そのうちの月1回は茶話会にしたいという要望があったことから、地域包括支援センターかがやきが支援し、「オレンジカフェ・はたご」を開催していくこととなりました。それを受けて法人は、平成27年度山形県認知症サポーター活動活性化事業に応募し、当面の活動予算をいただき、カフェを開設することができました。毎月のカフェの始めには、当法人の作業療法士の指導で軽体操や頭の体操を実施し、その後の企画内容は毎月の運営会議で検討しています。運営委員である近隣の福祉協力員の方々からは様々なアイデアをいただき、住民目線でのご意見も頂いています。平成28年7月には、フラダンススクールの生

徒さんによるフラダンスを通じた交流、9月にはチェロ奏者のミニコンサートを行い、好評を得ました。また、専門職も積極的に参加しており、地域包括支援センター圏域内事業所のケアマネジャーによる布エプロンを使ったエプロンシアターや、山形市認知症地域支援推進員による講話などを行っています。サポーター養成講座を修了したボランティアの方も来てくださっています。カフェの最後には、参加者でお誕生月の方へ「Happy Birthday」の歌を唄ってお祝いし、和やかな雰囲気の中であったという間の90分です。

認知症の方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、「気軽に楽しく通えるカフェ」をモットーに、これからも継続していきます。

■問合せ：地域包括支援センターかがやき

☎ 023-631-8020



### ■基本データ

運営母体	医療法人社団松柏会
場所	山形市旅籠町1丁目7番23号 至誠堂総合ケアセンター 2階 会議室
開設時間	原則的に 第3水曜日 午前10時30分～12時 (12月・3月は変則的 ただし水曜日午前)
対象者	近隣住民を中心にどなたでも
利用料金	参加費 一人200円
飲食メニュー	コーヒー・緑茶・山形市宮町きじま団子屋さんのお団子や草もちなど
内容	作業療法士による頭の体操・利用者同士の交流・脳活性化の企画
スタッフ	住民ボランティア・ケアマネジャー・法人内運営委員会
連携機関	山形市認知症地域支援推進員・山形市生活支援コーディネーター・至誠堂総合病院
宣伝・広報	近隣へのチラシ配布・回覧、地域包括支援センターだよりに掲載し回覧・フェイスブック活用



## ご家族の心に寄り添いながら

天童市認知症地域支援推進員(主任介護支援専門員・社会福祉士)  
天童市地域包括支援センターめいこうえん

**石川 秀行**(いしかわひでゆき)さん 一天童市一



当地域包括支援センターが開所し、早いもので1年7ヶ月が過ぎました。市民の皆様と接する機会が増え、それに伴い、相談件数も確実に伸びてきております。中でも最近、認知症に関する相談が増えてきました。

そんな折、姉のことで相談したいと、妹さんが来所されました。とても深刻な表情で、ぼつりぼつりと話されたのは、次のような内容でした。「最近、一人暮らしの姉の言動がおかしい。電話で買い物を頼まれ届けたが、翌日にも同じ電話が来た。昨日も届けたと言っても、聞き入れようとしない。また風呂やトイレが汚れたままで、掃除を全くしなくなった。あんなにしっかりしていた姉が…と情けない気持ちになり、ついつい酷い言葉をぶつけてしまう。そして自宅へ帰る車中で、何故あんなことをしてしまったのかと、自分を責め反省する日々だ。姉に優しく出来ない私は、悪い妹なのでしょうか？」

認知症の方を介護されているご家族は、「戸惑い・否定」「混乱・怒り・拒絶」「割り切り」「受容」とったステップを経験されるといいます。その過程で、自責の念や孤独感を抱えている方も少なくありません。相談を受ける者として、ご家族の辛さに心を寄せて、一緒に考えていく姿勢を大切にしたいと思っています。

(編集部より) 今回は先月号に引き継いで天童市認知症地域支援推進員さんです。やさしい笑顔と包容力がある石川さんですが、9月に全国研修会を終えられ、これからの認知症地域支援推進員としての活動が期待されています。次回は、石川さんからのご紹介で、山形市認知症初期集中支援チームの竹田征子さんです。

### めざせ！カフェマスター

認知症カフェを極めたいあなたに、ママ知識を紹介します。

## 認知症カフェの内容・・・何をしたらいいの？

認知症カフェではどのようなことをしているのでしょうか？カフェというからには、お茶を飲みながらおしゃべりをしたりしてゆっくり、楽しく過ごすことが基本ですが、多くみられる認知症カフェの内容は、①ミニ講座(認知症について、介護保険などの各種制度について、本人・家族の体験談など) ②いろいろな活動(体操、脳トレ、アロママッサージ、音楽、レクリエーションゲーム、手工芸、料理など) ③情報交換・相談会(当事者・家族同士のピアカウンセリング、専門家による相談など)です。

認知症カフェの内容は、運営者の開設目的や対象者のニーズに影響されます。(図)最初から内容をきっちり決めて実施すると、あとが続かなくなります・・・「次、何をしたらいいの？」と重荷になってしまう場合があるからです。長

続きさせる秘訣は、最初から頑張りすぎないことです。対象者のニーズや運営スタッフの力量を考え、運営者の取り組みやすい内容ではじめ、継続して行うことが大切です。また、対象者や地域のニーズも変化していきますので、その都度ニーズに合わせた内容を検討しましょう。



	対象者	場所	内容	目的
本人と家族中心のカフェ	認知症の方本人と介護家族	施設・事業所や公民館など	おしゃべり、レクリエーションなど	本人と家族の交流、居場所づくり
オープンなカフェ	本人と介護家族、地域住民、専門職など誰でも	可能な限り開かれた場所	講話、情報交換、相談、音楽、レクリエーションなど	認知症を学び、理解する、専門職と出会う(相談)

新規オープンカフェ

脳いきいきカフェ(山形市)

- 日時: 11月18日(金) 16:30~19:00
  - 場所: 南沼原コミュニティセンター 和室&研修室2・3 (山形市南館西19-11)
  - 問合せ: 若宮病院 認知症デイケア 担当: 石沢 ☎023-643-8236
- ※次回は12月17日(土)13:30~開催予定、詳細については、上記担当までお問合せください。

キラキラカフェ(川西町)

- 日時: 12月7日(水) 14:00~15:00
- ※次回は2月8日14:00~開催予定
- 場所: グループホーム新緑の丘 A 棟 (川西町下奥田3796-65)
- 問合せ: 介護老人保健施設かがやきの丘 ☎0238-42-5000  
グループホーム新緑の丘 ☎0238-54-0083

カフェ情報

M カフェ・ナイトカフェ(天童市)

- ～認知症当事者・丹野智文氏のお話と交流会～
- 日時: 12月17日(土) 19:00~20:30
  - 場所: 特別養護老人ホーム明幸園 地域交流スペース (天童市矢野目150)

- 運営協力費: 50円
- 定員: 100名(お電話でお申込みください)
- 申込み・問合せ: 特別養護老人ホーム明幸園 地域支援室 ☎023-653-3071

イベント情報

認知症について考える 市民セミナー(山形市)

- 基調講演 『認知症になっても安心して地元で暮らすために』  
東北ブロック認知症グループホーム連合会会長 蓬田隆子氏
- 日時: 11月27日(日) 13:30~16:00
  - 場所: 山形ビックウィング2階大会議室(山形市平久保100)
  - 定員400名(FAX・電話等でお申し込みください)
  - 申込み・問合せ: 山形市福祉推進部長寿支援課 ☎023-641-1212(内線 564・565) FAX023-624-8398

新庄最上地区 認知症市民フォーラム(新庄市)

- 特別講演 『認知症とともに生きる』  
認知症本人のためのもの忘れ相談窓口  
「おれんじア」実行委員会代表 丹野智文氏
- 日時: 12月18日(日) 13:30~15:30
  - 場所: 新庄市民プラザ大ホール(新庄市大手町 1-60)
  - 定員: 350名(FAX でお申し込みください)
  - 申込み: エーザイ山形オフィス FAX023-641-3045/こんぺいとう FAX0233-23-5633/ほし薬局新庄本店 FAX0233-23-5823
  - 問合せ: エーザイ株式会社山形コミュニケーションオフィス ☎023-632-0116

認知症施策推進協力員の藤井が皆さまのモヤモヤを解決するコーナー



藤井がゆく

認知症予防に効果があるのは何？

認知症予防には〇〇すればいい、〇〇が効くといったテレビ番組を見ることがあります。運動がいい、麻雀などのゲームがいい、アロマの香りや赤ワインのポリフェノールが効くなど、たくさん情報が溢れています。いったい何が本当に効くのでしょうか？

認知症は老化などによる脳の器質的な変化によるものなので、今のところ、認知症に絶対にならないという方法はないそうです。しかし、脳の状態を良好に保つことにより認知症になりにくする方法が、色々な研究でわかってきました。それは、運動・食事・知的活動のようですが、現時点で科学的根拠に裏付けされているのは、継続的なウォーキングやゲーム要素を取り入れた運動のようです。(厚生労働省:介護予防マニュアル改訂版第7章)つまり、国立長寿医療研究センターで開発した「コグニサイズ」などのような頭をつかった体操などですね。山形県でも認知症予防の運動「タンタンタッチ体操」を推奨しています。これから寒くなり家に閉じこもりがちになりますが、この体操は家の中でも手軽にできますので、やってみてはいかがでしょうか。

発行元

山形県認知症相談・交流拠点  
さくらんぼカフェ  
TEL023-687-0387  
FAX023-687-0397  
皆さまのご意見・ご感想をお待ちしております。

編集後記

高遠、会津、山形と聞いて皆さんは何を連想しますか？保科正之という人物が関係していますが、日本の三大そば処なのです。江戸初期に信濃諸藩の藩主の国替えなどに伴ってそば文化が拡大したといわれています。美味しいそばを各地で食することのできる、麺文化の栄えている山形です。田舎そばや江戸前そば、鳥そばや変わりそばなど、ちょっとドライブがてらにそば探訪を楽しむのも一興です。(五十嵐)