

各地に誕生！認知症カフェに学ぶ

本岡 類

「認知症カフェ」「オレンジカフェ」という言葉を耳にすることが増えてきた。病院とは違って気軽に認知症について話したりできる場所のことだ。誰もが認知症になる恐れのある時代、病気と闘う手段は多いほうがいい。

12月最後の土曜日。その日、訪れた私は幸運だった。目の前には長崎チャンポンと酢豚が並んでいた。それもありがたりのものではなく、チャンポンのスープにはカキをはじめとする魚介類のエキスが溶けこみ、パイナップルと林檎で肉を軟らかくした酢豚はしつこさがまったく感じられない。

「うちの主人は長崎のチャンポン屋の息子でしてね——」

私の斜め前にいる高齢女性が本場モンの自慢をするが、じつは彼

女は認知症なのである。夫婦で出席していて、年内最後だからと、プロの料理人である旦那さんが、参加者に得意料理をふるまったというわけだ。

私の前に座っていた男性は、奥様が若年性アルツハイマーを発症し、自宅での生活の後、今は介護施設に入ってもらっている。

おいしい料理が人を幸福にさせるのか、いつものことなのか、広いリビングルームは笑いもまじった言葉であふれている。目黒区五

本木（東京都）で月に2回、土日に開かれる「Dカフェ・ラミヨ」（Dはダイメンシア＝認知症の頭文字）での風景である。

認知症カフェといっても、ご主人やその家族だけではない。介護関連の仕事に就いている人が数多く参加しているし、医師がふらりと来ることもある。徒歩10分ほどのところにあるグループホームか



認知症に関心のある人なら、誰でも参加できる（Dカフェ・ラミヨ）

ら職員に誘導されて、5、6人の入居者が訪れることもあるというので、私はそれを楽しみにして、歓談に加わる——。

「Dは『誰でも』や『ディストリクト（地域）』という意味もあるんですよ」

自宅を開放して認知症カフェを開いている竹内弘道さんは言う。「ラミヨ」自体は2014年3月に始まったばかりだが、それ以前に目黒認知症家族会「たけのこ」で17年間活動を積み上げてきた実績がある。じつは3年前に97歳で亡くなった竹内さんのお母様は二十数年間、アルツハイマーだった。「家族会では認知症の本人と家族とが平日に集まっているんです



一見、おにぎり屋の雰囲気でありやすいが、認知症カフェだとはわかりにくい。オレンジ地蔵が目印です（オレンジカフェ「えんむすび」）

が、地域の人などが誰でも来られる集まりも必要だと、土日にカフェを開くことになったんですね」

認知症の人と人生を歩んでいくうち、介護する家族も変わっていく。少しは上等な人間になっていく。それが竹内さんの目指すところらしい。

「そのためには認知症を正確に知ることが不可欠なんです。それができずにピントの外れたケアをする、やればやるほど当人と家族との間の摩擦が増える」

認知症を正確に知るのには、そう簡単なことではない。たとえば、アルツハイマーはこんなものだという一種の「すりこみ」が一般社会で広まっているが、じつは個人

差が大きいというのだ。

「カフェでは事例や体験を持ち寄って、（それらを参考にしながら）自分で考えましょう、と。当人も

まじえて話す場合もありますし、当人とは離れ、家族が別な場所へ移動して話し合うこともあります。正確な知識を得るため、カフェとは別に医師を囲む懇話会というの

も、月に一度、設けております」

現在のところ、認知症を治す根治薬というのはいない。それゆえ、家族は腹をくくって自らの生活を少し変えることが必要だと、竹内さんは言う。

「生活を全部変える必要はありません。一部のシフトを変えて、認知症に向き合えば、BPSD（妄想や徘徊などの周辺症状）もそんなには出てこない」

むろん、レビー小体型認知症やピック病（前頭側頭型認知症）の中には、どうにもならないケースもなくはない。そうした場合は「難病」として、専門家をまじえて向き合うべきだという。長年にわたる家族会での積み重ねがあるだけに、竹内さんの話は論理的だし、

竹内さんたちの活動はしだいに

広がりを見せ、目黒区内には介護施設を使った別のDカフェも誕生しているし、病院内でのDカフェも始まるという。

こうした活動に参加するうち、本人も家族もストレスがとれ、なにより本人の顔つきが穏やかになっていくというが、本場の長崎ちゃんぽんの自慢をしていた高齢女性も、はた目からは認知症とはわからない――。

結局、その日はグループホームからの「団体さん」は姿を見せず、私は参加費の300円を払ってカフェをあとにした。長崎ちゃんぽん、おいしかったな。ちゃんぽんとは「混ざりあう」という意味があったつけ。認知症の人もそうでない人も混ざりあって、ひとときを楽しむにはふさわしい料理だった？ そんなことに思いがいつて、なにか可笑しくなった。

介護福祉士が、おにぎりを作る

「ヨーロッパでは昔からあったんですが、国が作ったオレンジプラン（認知症施策推進5か年計画）の中に認知症カフェという言葉や

考え方が出てくるので、自治体としても補助金を出すところが増えてきたんですね」

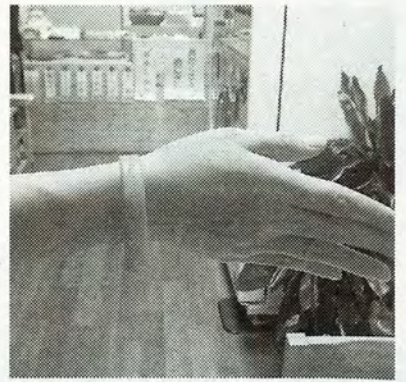
長寿社会文化協会（本部・東京）の常務理事で、福祉ジャーナリストの浅川澄一さんは、認知症カフェが各地で目立つようになった背景をそう解説する。前述の「Dカフェ・ラミヨ」も自治体からの補助金を受けている。

「認知症の家族でなくても行ってもいいという点でいえば、実質的な認知症カフェというのは、全国で500〜600カ所あるんじゃないでしょうか」

日本での原点は宅老所にあると浅川さんは言うが、認知症カフェや、オレンジプランからオレンジカフェと呼ぶようなところが、これだけでできると、その形態もさまざまだ。

多くの認知症カフェが月に数度という回数しか開設されていないのに対し、江東区北砂（東京都）にあるオレンジカフェ「えんむすび」は日曜日を除く毎日（10時〜15時）開いている。

ここは民間の介護事業会社「すこやか」が運営をしている認知症カフェだ。とはいえ、カフェ自体



認知症サポーター養成講座を終えると、江東区認定のオレンジリングを身につけて街に出る

ほんとうにタダで、真夏などは自宅が暑くて大変という高齢者がエアコンの利いたカフェにやってみたりするという。

「ここには必ず介護や福祉の資格を持った誰かがいることになっております。ケアマネ、社会福祉士、おにぎりを作っているのは、介護福祉士の男性です」

だから、何か介護や認知症についての悩みを持った人がふらりと立ち寄っても、相談にのったり、医療などの専門家に話をつないだりすることができる。

世間の「偏見」が まだまだ強い？

そう、このカフェでの目的はある程度、はっきりしている。まずは「もしかしたら、自分は認知症ではないだろうか」と不安を抱える人に立ち寄ってもらって、話を聞き、医療機関などを紹介する。早期に発見できれば、早期に治療を開始できる。

そして、二つめが認知症サポーターの養成。街で困っている認知症の人などに声をかけるサポーターの養成講座を行っており、デイ

サービスの職員も合わせるとすでに200人もの方が受講をすませている。

また、カフェに居てもらおうボランティアにも、さまざまな形のものも考えている。

「居るだけの人、足湯に入っているだけの人、(折り紙で)鶴を折るだけの人など、いろんな形があってもよいと思ってます」

要は、認知症に対する理解者を一人でも増やして、カフェを賑やかにしたいということだ。また近々、月に1度、病院の認定看護師さんがやってくる。病院出張カフェも始まるという。

こんな常設カフェの「えんむすび」だが、悩みもある。まだ世間的には認知症に対するマイナスイメージが強く、「認知症カフェ」という表示を表に出せば、「あそこに来てくれる人は、認知症なんだよ」

などと言われて、かえって人の足を遠のさせる恐れがある。それ

ゆえ「オレンジカフェ」と小さく書かれているだけで、区報などには載っているものの、なかなか周知が行き渡らない。

都バス「北砂5丁目」のバス停(丸八通の西側)すぐそば。オレンジの帽子とよだれ掛けをつけたお地蔵様が目印です。関心をお持ちの方は、お立ち寄りください。

以上のように多種多様な認知症カフェだが、自分が住む地域にあるカフェを探す方法は、まずインターネットの検索サイトで調べること。また、自治体が補助金などのサポートをしていることも少なくないので、区や市町村の高齢者担当部署に問い合わせをしてみよう。

先ごろ、厚生労働省から2025年には65歳以上の5人に1人、700万人の人が認知症になるという新たな予測が出された。認知症は誰かにまかせておけばいい、という時代ではなくなっているのだ。

今週のポイント

- ▼ 認知症に関わる人なら、誰でも参加できるところが多い
- ▼ 当事者と家族のストレスが減れば、周辺症状も出にくい
- ▼ 「認知症」の代わりに「オレンジ」の言葉を使う場合もある