



おじま まさみ  
小島 正美 さん(柳)

カフェの開催についてはピープルの暮らしの情報、相談コーナーに載っています。

認知症カフェは、認知症の人やその家族はもちろん、認知症について知りたいと思う人が誰でも気軽に集える場所です。国の認知症施策として平成24年から全国に設置され、筑西市では現在3か所が活動中です。

## 認知症カフェとは

そんな不安を和らげることに役立つ、認知症カフェという場所をみなさんはご存知ですか。

老いは誰にでもやってくる

# 不安を和らげる場 認知症カフェ

「親が認知症で介護中なの」、「私の頃忘れっぽくて」。最近友人達と顔を合わせると必ずと言っていいほど出る認知症の話題。介護の苦労や不安な気持ち、多くの人が抱えているのではないのでしょうか。

## 認知症を知ってほしい

今回は、そのうちの一つ「デイサービス笑福」(細田)を取材しました。

笑福では、通常のデイサービス事業の他に、講話やリズム体操などのレクリエーションを行うカフェを月1回開催しています。代表の加賀谷裕子さんは「カフェにはデイサービスの利用者やその家族、地域の人が参加し、時には認知症について知りたいと高校生が訪れてくれたこともあります。家族の人たちとは情報交換の場でもあります。お年寄りが身近にいない人にとっても、高齢者や認知症について知る、考えてもらうきっかけになれば良いと思いついて活動しています」と想いを話してくれました。

取材の日は、一緒にカフェを支える認知症ケア上級専門士、磯山侯子さんによる講話が行われていました。介護される人に寄り添う言葉のかけ方、好きだったことや経験してきた仕事、苦手なことなどに共感す



左から加賀谷代表、磯山さん

るこの大切さについて、具体的なエピソードを交えたお話しがありました。参加者のみなさんは真剣に耳を傾けていました。

この他にも、リズム体操や観葉植物の寄せ植え作りも行いました。「運動も趣味も、興味を持って楽しみながら自ら手や体を動かす事が大切です」と話す磯山さん。笑顔で参加するみなさんの姿を見てその言葉を納得しました。

## 取材を終えて

このカフェは、認知症の人にとって身近な外出先だったり、その家族にとっては不安な気持ちや困りごとを相談したりできる、人が気軽に集える場でした。また、今後周りに高齢者や認知症の人が増えた時、地域でどのように支え合うのかを、模索する場としての役割があるのだと感じました。

取材の中で加賀谷さんから「老いは誰にでもやってきます」の言葉がありました。その言葉に、老いに対して身構えていた気持ちに「そうだよね」と少し軽くなりました。

今月は認知症を知る月間。ぜひ、この機会に認知症について知ってみませんか。



認知症カフェではリズム体操などで体を動かす