

認知症カフェ主催者意見交換会を開催しました！

この意見交換会は、新型コロナウイルス感染症流行当初、認知症カフェ主催者のみなさまからの「他の認知症カフェってどうしているんだろう？」の声をきっかけに始まった会です。

開催日時：2023年11月20日13：30～15：00 会場：千葉市役所2階

参加者紹介

- ☆カフェ和居和居
- ☆アットホームカフェ西千葉
- ☆みつわちゃんカフェ
- ☆生活支援コーディネーター 3名
- ☆ミニマルオレンジカフェ
- ☆ホットスペース畑
- ☆ほっとくるカフェ
- ★認知症カフェ班メンバー 12名
- ☆ここカフェ
- ☆ふらっと横戸台
- ☆ベイタウンカフェ

認知症当事者の方のインタビュー動画を放映しました！

当事者の方のプロフィール



・定年退職後の再雇用のタイミングで、認知症の診断を受けました。

・自宅と会社の行き来のみで、仕事を退職したあと、外出する場所がなくなってしまい…家に閉じこもらず、家族以外の人と話せる場所を求め、インターネットで検索し、認知症カフェと出会いました。



・60歳を過ぎてから、色々な病気になりました。物忘れが気になるようになり、友人のすすめで専門医にかかり、認知症と診断を受けました。

・市政だよりで、認知症の講座のことを知り、行ってみると「一緒にやりましょう」という雰囲気です…そこから、自然と足が向き、認知症カフェにも通うようになりました。

認知症カフェに行く理由

- ・さまざまな人に会って、会話をすることが自分自身にとって良い状態を保つことができる。
- ・その場の雰囲気があたたかく、「ここにいるだけでいいんだ」という思いにさせてもらえる。
- ・特別扱いもなく自由に過ごすことができる。

認知症カフェの名称について

- ・「認知症」という言葉が入っていた方が当事者の自分にとっては分かりやすく良い。
- ・認知症のシンボルカラーである「オレンジ」が入っていると明るいイメージを感じる。これからは認知症も明るいイメージで、希望をもつことができる「オレンジ」が入っていたら惹きつけられるのではないかと。

診断直後の思い

- ・認知症についてあまり理解していなかった。ただ戸惑い、自分の意思とは別のところで色々なことがスパッと切られてしまったような感じ。「なんでこんなことになってしまったのだろう」と思った。
- ・晴天の霹靂。希望を感じるができなくなり、生まれてこなきゃよかったとも思った。



工夫していること

- ・予定や気になること、大切なことはスマホのカレンダーやメモ機能を活用して、自分のあいまいな記憶をカバーしている。
- ・仕事中はポストイットを活用して、予定などが終わったら剥がして管理している。少しでも進行が遅くなるように日頃から脳トレをしている。



認知症カフェ主催者の皆様からの感想

そこにいるだけで良いという安心感と集まって話ができ、楽しい時間を過ごせる場所にしていきたいと思った。



当事者の方の考えていることが分かり、今後カフェに誘いやすくなったため、インタビュー動画を見ることができてよかった。

認知症カフェに参加することで気持ちが前向きになっていることを聞き、カフェの役割は大きいと感じた。



当事者が主人公になるようにイベント重視から傾聴をメインとした活動にしていきたいと思った。

当事者から認知症カフェへのメッセージ



認知症カフェに行くと当事者は自分一人しかいないことが多いけれど、自分が行っていい場所なんだなということはわかります。

カフェに来ている人たちと話していれば、認知症でも関係ないという雰囲気でも会話することができ、そういった場所があることで助かっています。



2025年問題といった社会問題があるなかで、若い人や親子、当事者の家族などが一緒に集える場所があれば、世の中にこういう人がいるものだと知ってもらえるのではないかと思います、未来に繋がり大きな力になるのではないかと思います。

主催者から認知症カフェへのメッセージ

認知症カフェは認知症の方や家族の孤立防止、不安軽減の場であることは承知のことでしたが、お二人のお話しにより、認知症カフェの重要性が再確認できました。これからも認知症のことをなんでも話すことができ、ご本人やご家族の心地よい場である認知症カフェの運営にご協力をよろしくお願いいたします。お悩みがある時には、あんしんケアセンターや地域包括ケア推進課へご相談ください。

予告

次回のご案内

【日時】2024年2月27日 14時～

【会場】とどろき一倫荘 and all cafe

お問い合わせ

千葉市地域包括ケア推進課

認知症対策班 043-245-5267