

認知症カフェ企画運営者向け

外出自粛時の

認知症カフェ 継続に向けた 手引き

誰も取り残さない認知症カフェに向けて

外出自粛時に
どのように
認知症カフェを
継続する？



- 広報誌、回覧板などでつながりを感じてもらう
- 手紙、電話などでつながりを感じてもらう
- 訪問活動でつながりを維持する
- オンラインで認知症カフェを開催する

目次



希望をつなげる

広報誌、回覧板などでつながりを感じてもらう

3



希望が伝わる

手紙、電話などでつながりを感じてもらう

4



希望を届ける

訪問活動でつながりを維持する

5

参考 「認知症カフェでつながる」(参加者向け)の使い方



希望を広げる

7

● オンラインで認知症カフェを開催する 7

● オンライン認知症カフェの準備 9

参考 オンライン認知症カフェの「今」

● オンライン併用型認知症カフェの5つの事例 11

● 完全オンライン型認知症カフェの事例 21

参考 行政からの支援



参考

23

● オンラインでの認知症カフェ実施に向けて 23

● オンラインツールの始め方 24

● 実施するうえでのコツ 25

はじめに



新型コロナウイルス感染症は私たちの生活様式を大きく変えました。

感染症拡大防止のために、地域でこれまで開催されていた各種の集まりにも大きな影響が出ています。認知症に関する施策の一翼を担う認知症カフェの運営も例外ではありません。

認知症カフェは、2012年から日本でも広がりはじめ、現在では全国で7,000カ所以上で行われています。認知症の本人・家族・地域の人々・専門職が水平な関係とリラックスした雰囲気の中で、認知症をキーワードにした新たな学びの場とネットワークを育みつつありました。

新型コロナウイルスによる変化は、そのようなタイミングで発生しました。

広がりはじめた認知症カフェという地域の取り組みを続けるためには何が必要でしょうか。何ができるのでしょうか。この冊子は認知症カフェを始める場合の留意点を取りまとめるとともに、コロナ禍における対応のヒントを記しています。

この冊子の使い方

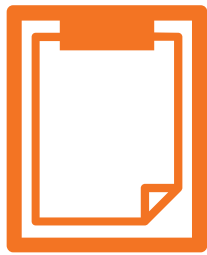


この冊子は、感染症などで外出や人と人との接触が制限されてしまうような状況下でも、認知症カフェを継続していくヒントをまとめたものです。

認知症カフェは継続することによってはじめてその効果が得られます。この冊子では継続のための工夫や事例も整理してまとめています。

認知症カフェのオンラインでの開催も選択肢の一つとして記述しています。

どのような状況下にあっても、認知症の本人、家族、地域の人々、専門職、行政が協力しながら認知症カフェに参加し、運営し、地域を作っていけることを期待しています。ご参考にいただければ幸いです。



希望をつなげる

広報誌、回覧板などでつながりを感じてもらう

集めるではなく集まる場所に

認知症カフェが全国に広がりつつあるとはいえ、まだまだ存在を知らない人がいます。

人を集めるのではなく、人が集まる場所に。そこがなじみの場所であることが、認知症カフェの本当の価値の発揮しどころです。

この機会に活動の様子や内容がわかる心のこもったチラシや情報誌を作り、紙面で雰囲気を感じてもらいましょう。行ってみたいと思えるような場所であることを表現してみてください。

これまで来ていた人たちにも「ああ、また行きたいわ」と感じてもらうことができるはずです。

楽しさを伝える

チラシは認知症のご本人もご覧になることを意識して作りましょう。

人はその写真にある笑顔に惹かれます。カラーで印刷できるなら写真を効果的に使って認知症カフェの雰囲気を伝えてください。

学びと出会いの場として、リラックスした雰囲気、誰にどんな相談ができるのか、ミニ講話の内容なども改めて伝えてみてください。

実 施 上 の 工 夫

チラシや情報誌の配布にあたり、回覧板の利用など町内会に協力を求めましょう。チラシの印刷費用の補助や広報誌への掲載など行政にも協力を求めてみてください。チラシのデザインは高校生・大学生・企業の人にも相談することで新たなネットワークを広げる機会にもなるでしょう。

土曜の音楽カフェ♪

宮城県仙台市の事例

2015年から大学、福祉関係者、地域住民と共同で始めました。内容は、オランダのアルツハイマーカフェの理念を大切に、情報提供と話し合いの二つを柱としています。新型コロナウイルスの状況は悪化し長期化が見込まれることから、2020年3月以降の開催を当面見合わせ方針をコアメンバー会議で決定し、中止の告知案内だけではなく、写真入りの新聞「土曜の音楽カフェ♪通信」を作成し回覧板で配布する方法としました。これを機に、認知症カフェに訪れたことがない方々にもカフェの内容・雰囲気や主旨を広く知ってもらうことも目的としています。

2020年9月から、コアメンバー会議での話し合いの結果、認知症カフェで大切な要素の一つである気軽な相談のみ再開することとなりました。

ほっこりかふえ

山形県鶴岡市の事例

2016年から始まった「ほっこりかふえ」は、鶴岡市の行政をはじめ福祉保健医療各機関、専門職が連携して運営される認知症カフェです。

山形県内に新型コロナウイルス発症者が確認された2020年3月、コアメンバー会議で開催見合わせを決定し、参加者やボランティアの方に電話や手紙で中止の案内をしました。その後、4月中止が決定した時点で参加者より「ミニ講話、どんなお話しだったか聞きたかった」との話があり、「外出自粛でつながりが薄れるなか今できることはないか」をコアメンバーで考え、「ほっこりかふえ通信」を作成し、郵送にて配布しました。内容は、イラストや写真を加えて語りかけのような文体に配慮しています。また、通常時に使用している、参加者との思いのやり取りを行う「おもいつくぐ♡カード」と、休止中の様子を確認するアンケート、返信用封筒を同封して郵送し気持ちの聞き取りを行っていました。その後、2020年6月から感染対策を徹底し再開に移行しました。



希望が伝わる

手紙、電話などでつながりを 感じてもらう

あなたの声を届けましょう

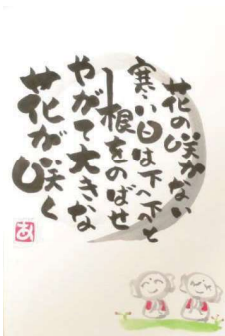
連絡先がわかる場合には、手紙や電話を使ってつながりを感じてもらうことができます。簡単なメッセージや言葉でも、気にかけてくれる人の存在を感じることは、その人にとってかけがえのないものかもしれません。

一言だけでも

認知症のご本人とご家族の両方に向けてメッセージを伝えてみてください。

「お元気ですか」「何か不安なことはありませんか」と伝えられるだけで人の心は和むものです。

ちょっと声に張りがない、弱々しい、そんな感じがしたときは、「いろいろ大変ですよ」と問いかけてみてください。その人は何か話をしてくれるでしょう。



実 施 上 の 工 夫

手紙の場合、郵送費がかかります。そんなときは小さな募金もよいかもしれません。地域の方に支援を求めることが新たなつながりを生みます。絵手紙や習字が得意な人に何か描いてもらうのもよいでしょう。

認知症本人と介護者と サポーターの交流会

東京都町田市の事例

2009年に始まった交流の場が、現在は年5回レストランなどで認知症カフェとして開催しています。毎回30名以上の方が参加していました。2020年4月に開催予定でしたが、場所をお借りしているレストランが新型コロナウイルスの影響で自粛休業であること、また、参加者が主に高齢者であることから、中止になりました。毎回楽しみに参加している介護家族のために何か安心感が得られるような方法がないか、また近況が心配になり、ハガキの形としました。ハガキには、本人も目にする可能性もあるため、「介護大変だね」「進行していませんか？」などの言葉は使わないようにしました。励ましの言葉や、あなたのことを心配していることを伝えるようにし、困ったらすぐ連絡してほしいなど、書く内容に気をつけました。簡単な文章や、イラスト・絵をいれるようにしました。

オレンジカフェ コモンズ

京都府京都市の事例

2012年から若年性および前期高齢者の認知症の人とその家族を中心に、それぞれの思いやニーズにかなうよう、月2回、専門職と市民ボランティアが共同でカフェ運営を行っていました。コロナウイルスの流行で、これまでの形式は難しいと認識しましたが、来店者、スタッフともにオンラインに対応するのも難しいと悩みました。皆で協議し模索した結果、来店者・スタッフの人数(あわせて20人前後)、来店者は認知症の人とその家族に限られていること、来店者のニーズなどを考慮した上で、オンライン以外の形式を総動員することとしました。

具体的には、スタッフメッセージ等を集めた手紙、訪問、電話を組み合わせ、天候の良いときは公園などでの青空カフェも行いました。

通常のカフェが開催できない間もカフェの雰囲気や絶やさず、家庭内の会話が盛り上がり、その空気が明るくなることを考えながら働きかけを行っています。



希望を届ける

訪問活動でつながりを維持する

顔を見て声を伝える

あなたに会えてよかった、「顔が見られてほっとした」、「また、認知症カフェで会いましょうね」、そのひと言を伝えてみましょう。直接あって交わすそのひと言がその人を動かします。

外出できない状況でも

外出は自粛と言われれば、足腰に不安を感じる人はさらに外出の機会を減らすでしょう。

訪問を受けた人は、あなたと会って人と話す楽しみ、外出する楽しみを思い出すかもしれません。「良かったらまた来てね」というひと言が「忘れられていないんだ」という気持ちにつながります。

たんぽぽカフェ

東京都渋谷区の事例

渋谷区で開催される「たんぽぽカフェ」は、地域のボランティアで運営される認知症カフェです。開始は、2014年、通常は月一回でミニ講話とカフェタイムを交えたオランダのスタイルで行われ、多いときで30名程度来場されます。

渋谷区から要請を受け、3月からのカフェ中止については、地域包括からの案内や電話、会場の掲示板にてお知らせしました。コアメンバー全員が地域住民のため、普段から一人暮らしや、シルバーカーの来場者を熟知しています。コロナ感染拡大の中でその暮らしぶりが心配になり、たんぽぽ便りとお菓子を持って訪ねたところ、誰とも話していない、テレビばかり観ている、認知症が心配などの声を多く聞き、全員で話し合い、毎月定期的に訪問することにしました。

訪問するメンバーはマスク着用、検温、手指消毒を徹底しています。インターホン越しに、「たんぽぽカフェの訪問です」と伝え、都合の悪い時や玄関に出られない時には、郵便受けにお便りとお菓子を入れて置くようにしています。訪問先では1人だけが距離を取って接触し、それ以外は門の外で待ちます。また、食事、買物、体調など、困っていることなど伺い、簡単な筋力体操もお伝えするようにしています。

実 施 上 の 工 夫

訪問の具体的な実施方法はそれぞれの地域で違います。民生児童委員の方に協力を求めたり、近所のことを昔からよく知る人にお願いするなど、それぞれの地域なりのやり方をしてください。

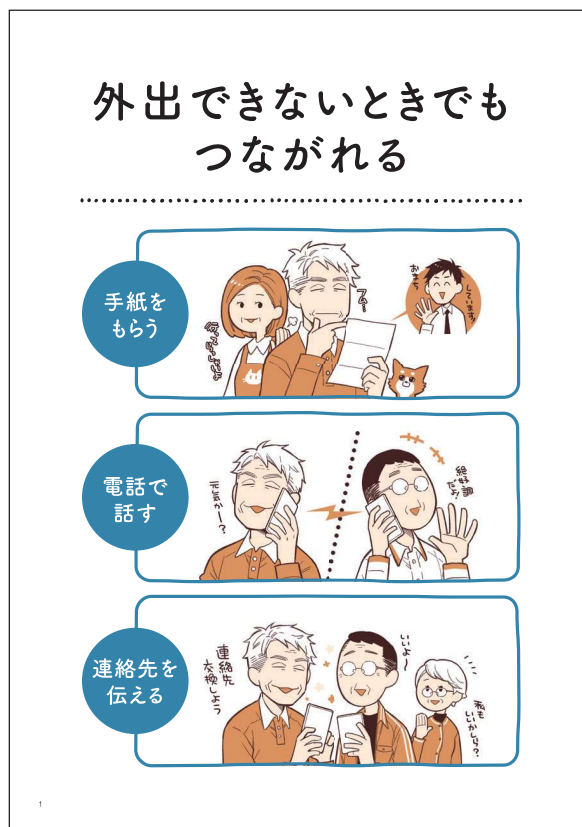
認知症カフェの素敵なチラシがあり直接話をきけば出かけてみようかという気持ちも強くなります。オンラインでのカフェへの参加を勧めたり、相談に乗ったり、一緒に悩んでみるのもよいでしょう。出来ることがあるのだと思えることが希望にもつながります。



訪問活動で、言葉と一緒にキバナコスモスを届ける

参考

「認知症カフェでつながる」(参加者向け)の使い方



参加者向け冊子の利用上のヒント

- 参加者向け冊子を、手紙や電話、訪問したときの会話のきっかけなど、コミュニケーションのための機会として使ってください。
- 参加者向け冊子のなかでは、オンラインツールについて詳しくは説明していません。失敗しながら一緒に使い方を学んでいくような気持ちで、本人や家族をサポートしてあげてください。初めてオンラインツールを使う本人や家族に対しては「練習会」のような形でのサポートも有効です。
- 自分たちだけでサポートが難しいと感じる場合には、若い人やITが得意な人を探して頼ってください。それもまたコミュニティのつながりを増やします。



希望を広げる

オンラインで認知症カフェを開催する

オンライン認知症カフェの特徴とはじめ方

人と人との接触を制限せざるを得ない状況が発生したとき、認知症カフェの運営はどのように進めればよいのでしょうか。

オンラインの利用には、離れた人とグループで話ができる、場所や時間に制約されない、顔が見えるので雰囲気伝わる、などのメリットがあります。

しかし、あらゆることをオンラインで行うという意味ではありません。

一部をオンラインにするだけでも、人の集まりを分散させ少人数にすることが可能です。

従来のカフェとオンラインとを併用することで、上手に3密を避けてください。そして少しずつ「できること」を増やしてください。

オンライン併用型認知症カフェとは？

オンラインと対面の併用型

どんな方法？

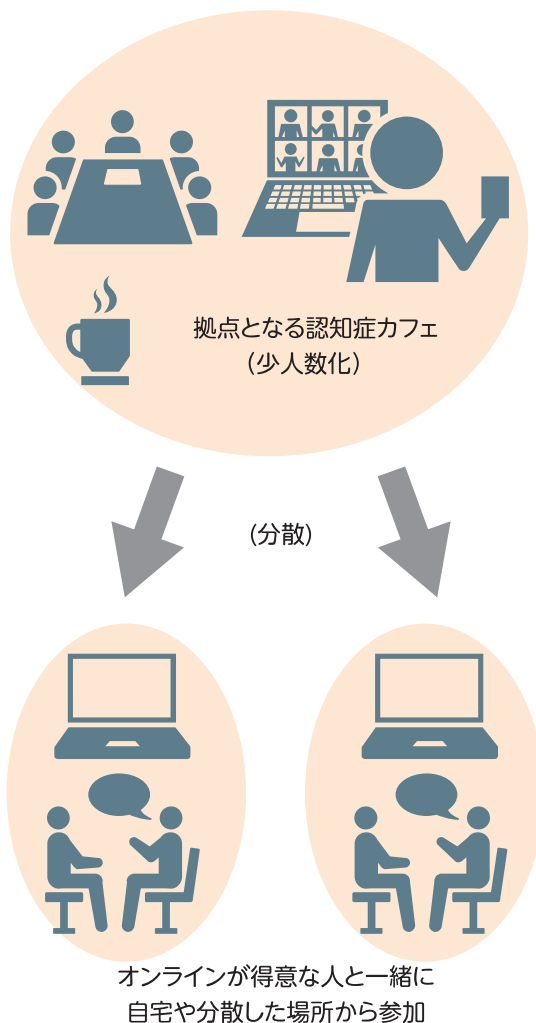
拠点となる場所で小規模な認知症カフェを開催し、その拠点をいくつかの場所とオンラインで結びます。拠点となるカフェの来場者を減らすことで安全な認知症カフェが行えます。

★メリット

- これまで開催していた認知症カフェを自然な形で継続できます。
- 少人数化と分散によりリスクを下げられます。
- これまで参加することができなかった人にも参加の機会が生まれます。
- オンラインでの参加は、できる人から少しずつ増やしていきます。

★留意点

- 拠点側に端末や通信環境が必要です。
- 分散した場所からの参加には、練習やITが得意な人のサポートが必要です。
- スマートフォンでは画面が小さいので、パソコンや、タブレットがあるとよいでしょう。
- カフェの運営者自身も打合せなどに使うことで少しずつオンラインに慣れましょう。



完全オンライン型の認知症カフェとは？

完全オンライン型

どんな方法？

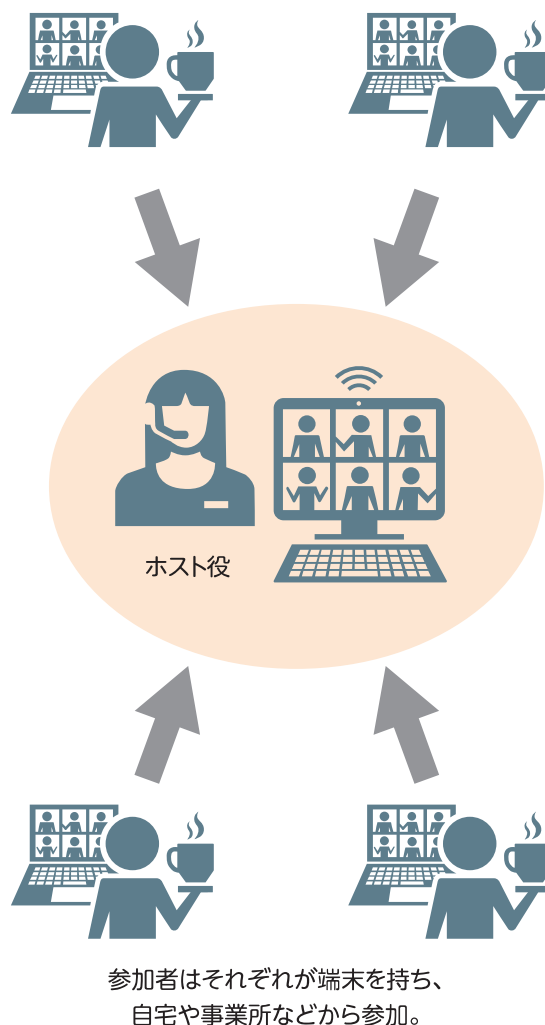
Zoomなどのオンラインコミュニケーションツール上だけでカフェを開催する方法です。これまでのカフェの代替ではなく、新しいスタイルと割り切って考えるのが適切です。

★メリット

- 感染症のリスクをゼロにできます。
- さまざまな事情で認知症カフェに参加できなかった人にも参加の機会が生まれます。
- 遠く離れた県外の方とも話せます。

★留意点

- すべての参加者に通信環境や機器があることが前提です。
- 機器の操作に慣れるには練習が必要です。
- 運営者自身もオンラインでの機器の操作やカフェの進行に慣れている必要があります。



注)本冊子では、現在実践されている事例でオンライン会議ツールである「Zoom」が利用されているためにZoomを紹介しています。そのほかにも様々なツールがあります。



希望を広げる

オンライン認知症カフェの準備

オンラインで認知症カフェを行うためには、オンライン併用型であっても完全オンライン型であっても、これまでとは違う準備が必要です。

オンライン併用型

- 併用型では認知症カフェの拠点となる場所が存在します。感染症対策にも留意してください。マスク、消毒、非接触型体温計、消毒用ペーパー、参加者名簿等が必要となるでしょう。
- 3密を避けるためにも、少人数にする、距離を保つなどの工夫が必要です。
- オンラインの通信環境や機器の準備が必要です。ミニ講話等の実施では事前に設定を試しておくことでスムーズな運営が可能になります。
- 自宅や分散した別の場所からオンライン参加する人たちへの配慮も必要です。丁寧なオンライン参加者へのサポートも必要となります。

完全オンライン型

- オンラインが初めてという人への対応が必要になります。オンライン参加を支援するためのコミュニティを育てていく必要があります。認知症の人やご家族、高齢の方などに、オンラインの使い方のサポートができる人を増やしていきましょう。
- 運営メンバーもオンライン操作に慣れておく必要があります。打合せ等でもオンラインを用い、普段使いできるようにしておきましょう。
- 認知症カフェ開催の告知をどのようにするかも大事なポイントです。SNS等の利用も検討してください。
- 必要であれば参加者のネットワーク環境を確認しましょう。契約によっては高い通信料が発生する場合があります。



いずれのカフェにおいても、認知症カフェの効果である「専門職との自然な出会いがあること」「情報が得られること」「自然な会話ができること」を意識しましょう。

「オンライン認知症カフェ」ってなに？

慣れないオンラインのツールを使うことは、最初は不安があると思います。でも、一度使い方を覚えてしまえば、これまでの仲間とつながれたり、新たな出会いが広がります。

英国では認知症のご本人同士でも意見交換に使っています。

- 離れた人とグループで話ができる
- 場所や時間に制約されない
- 参加するだけならパスワードがいらない
- パソコンでも、スマホでもOK! (機種に依存しない)
- 顔が見えるので雰囲気が伝わる

「オンライン認知症カフェ」を使ってみた人の感想

オンライン認知症カフェにはつながりを保つだけではない効果があります。

移動や時間の制限のために認知症カフェに参加できなかった人も参加できる機会が増えます。

認知症に対するネガティブな情報に受け身的にさらされてきた人たちが、オンラインの学びの場で能動的に情報が得られるようになることも見逃せない効果です。

感想

在宅で母の介護をしながらベッドの側で使った。家という箱の中で24時間介護している家族として1週間に1回のオンラインでの集まりが支えになった。唯一ホッとする時間になった。

感想

働いている家族は昼間の家族会には参加しづらい。違う地域に住んでいたとしても、同じような立場の人と話したい。

感想

月に1度、海外の当事者たちと意見交換をしている。通訳をしてくれる人がいて会話に不自由はない。当事者同士、共感することも多いので、いつも会話が弾む。初めてあったときも、初対面という気が全くしない。

オンラインツールは以前からありますが、以前に比べるとだいぶ簡単になってきました。参加するだけであれば、個人で管理するIDやパスワードも不要です。

オンライン認知症カフェ運営者からのメッセージ

オンラインでつながることで、離れていても、移動が難しくても、つながり続けることができました！
オンライン認知症カフェにはつながりを保つだけではない効果があります。移動が難しく、これまでで認知症カフェに来られなかった人にも参加してもらうことができました！



陽だまりカフェ

東京都町田市

背景と対応

陽だまりカフェは、予約なしで立ち寄ることができ、昼食やおやつも楽しみながら、リラックスした雰囲気です。認知症の方も地域の方も一緒に集える場です。しかし新型コロナウイルスの影響で、多くの人数が集まれなくなりました。

来場者を地域ごとに分けて少人数化し、アルコール消毒、換気、密になる場をつくらないよう使い捨て容器の使用などの感染対策を徹底しました。

緊急事態宣言解除後はスタッフと再開の話し合いを

して、開催の方向性を考えました。その中で、オンラインの可能性に注目し、地域に広く公開を検討。Zoomを用いてオンラインの参加が可能な環境を整えることにしました。東京都社会福祉協議会の「ゆめ応援ファンド」助成金を受け、備品を購入し、パソコン操作の指導を受け認知症の講話として「こわくない認知症のはなし」をオンラインで配信しました。その場に来られなくてもどこからでも参加でき、認知症の情報が得られるようにしたのです。

運営者の声

認知症カフェの参加者の方にとって、オンラインでの参加は家族の協力などがなければハードルが高いのも事実です。また高齢者や認知機能の低下のある人の中にはオンライン参加が苦痛であったり、ストレスになることもあると思います。

私も最初はオンラインでの開催など、まったく考えていませんでした。ただ、コロナ禍の中で、これだけZoomなどオンラインでの集まりや会

議が身近になったことで、今までの参加者とは違う、男性や若年層へのPRや参画につながり、より幅広い年代に認知症の理解が進むことが期待できると思います。また専門職や医師などはZoom利用により参加しやすくなるのではと考えています。

今後は認知症疾患医療センターの相談員や臨床心理士の方の講座などもZoomで検討していく予定です。

基本情報

- ・オンラインツール --- Zoom
- ・協力者 --- 東京都社会福祉協議会、ネット for シニア
- ・周知方法 --- 地域包括支援センターの相談員による紹介と参加者の口コミ
- ・参加者数 --- 10～15名程度（地域の方7人、認知症の方5人、介護者2人、専門職1人）
- ・開催頻度 --- 月1回程度定期的に
- ・実施内容 --- 午前中はカフェと食事を楽しむ。午後からは認知症の講話やミニコンサートなどのイベントを実施、認知症の一般的な知識ではなく、ともに生きるための生活上の工夫に関する講話

実施までのプロセス

1. 緊急事態宣言解除後、スタッフと再開の話し合い。スタッフがそれぞれ自分の家族と相談。スタッフ1名が家族の反対にあい不参加。人数を半数以下にして地域ごとに開催。
2. Zoomを使用しての開催を検討。PCを新調。
3. 東京都社会福祉協議会の「ゆめ応援ファンド」助成金を申請（10万円）。
4. 認知症の勉強会の講師を町田市認知症友の会の代表に依頼し内容を検討。
5. Zoom利用がスムーズにできるようにネット for シニアさん（支援団体）から指導を受ける。
6. 地域の高齢者の地域共生を考えているグループにZoom参加を打診。参加者を募る。

費用

パソコンの買い替え・感染症対策物品購入・Zoomの利用料・Zoomの講習料（助成金）



メイン会場のミニ講話は、別の場所へオンラインで配信されている



感染症対策をしたランチの様子



陽だまりカフェの看板



らんらんカフェ

神奈川県横須賀市

背景と対応

らんらんカフェは、2018年から横須賀市の「認知症にやさしい街」というコンセプトのもと集まった有志の団体が運営をしています。毎回40名程度の来場者を集め開催していましたが、新型コロナウイルスの市中感染が拡大するなかで、2020年3月4月は開催中止を余儀なくされました。しかし、貴重な社会資源である認知症カフェを継続開催していこうと、2020年5月にオン

ライン (Zoom) でのカフェを開催しました。

そのなかで、「オンラインのみでは参加が難しい方もある」との声が上がり、2020年6月よりこれまでの通り会場を利用した認知症カフェ (リアルカフェ) と、会場から配信するオンラインカフェとのブレンドな認知症カフェ開催を始めました。

運営者の声

会場においては、人数制限 (スタッフ含めて10人程度、参加希望者は事前に申し込む)、入場時の体調管理、会場の消毒、換気を行っています。

オンラインでは、Facebookを見て遠方から参加される方もあるため、最初に自己紹介を行います。全体のプログラムを行ったあと、グループ分

けをして少人数で会話出来る時間を設け、フリートークが出来るようにしています。

会場参加とオンライン参加の方の間で温度差が出ないように体操や音楽など時間や体験を共有できるようにしています。

基本情報

- ・オンラインツール --- Zoom
- ・協力者 --- クールクランカフェ浦賀 (市内のカフェ)、中島内科クリニック
- ・周知方法 --- Facebook、口コミ
- ・参加者数 --- 毎回 50 名 (地域の方 10 人、認知症の方 4~5 人)
- ・開催頻度 --- 月に 2 回 10:00~12:00
- ・実施内容 --- 対面来場者とオンライン参加者をつなぎ、自己紹介、体操、音楽、フリートークなど

実施までのプロセス

1. Facebook 上で開催告知する
2. 参加希望者は Facebook もしくはメールで申し込み
3. 会場への直接参加は先着 10 名まで。オンライン参加希望者には事前に URL を送付

費用

会場使用料 1 回 1,000 円 Zoom はスタッフが契約



メイン会場の様子は、別の場所へオンラインで配信されている



メイン会場でのフリースークの様子



オンラインの様子
(パソコン画面イメージ)



認知症カフェ 昼の町内会（夜の町内会）

愛知県東郷町

背景と対応

2019年からスタートしました。会場となっているカフェバー3pieceは幹線道路の近い住宅街の一角にある喫茶店です。中京圏特有の文化である「モーニング」を楽しむ喫茶店であり、夜は近所の住民がアルコールを飲みながら語り合う交流の場となっています。

特徴は、店内のPOPやポスターに他のイベントと同じように「認知症」という言葉を載せることで、特別な

空間ではない場所、誰もが気になった時にコーヒーを飲むついでに口にできる所としていることです。

以前から遠隔地や当日都合が悪く参加できない方と一緒に話ができないかとZoomの練習会を試みていました。今回コロナウイルスの影響で開催できなくなったときに、「じゃあZoomを使ってでも開催を続けよう」と思い立ちました。

運営者の声

Zoomを使ったオンラインカフェはパソコン・スマホに慣れない方にはハードルが高くなる印象です。普段から通信機器を使用していない方は通信料が高つくと思います。通信量は1時間当たり300MBほど使用しています。1か月の通信料に驚くかもしれません。利用者に事前にアナウンスするよう気をつけ

ましょう。

慣れないオンライン画面のやり取りは思った以上に疲れます。小さい画面・スマホやタブレット、パソコンの操作は認知症当事者や高齢の方、介護家族の方にはハードルが高くなるかもしれません。

ネットワークや機器に詳しい人、手伝ってくれる方、若い方に協力をお願いしてみるのもいいと思います。

基本情報

- ・オンラインツール --- Zoom
- ・協力者 --- カフェのオーナー（café bar gallery 3piece）
- ・周知方法 --- Facebook のイベント告知 広報とうごう
- ・参加者数 --- 昼の町内会 10 人前後（地域の方 1～2 人、認知症の方 2～3 人）
夜の町内会 毎回15人
- ・開催頻度 --- 月に2回（毎月第2火曜日 19：00～20：00 第4木曜日 14：00～15：00）
- ・実施内容 --- 以前と同じように学びの時間、告知や交流の場

実施までのプロセス

1. Zoom 実施の検討 Zoom 練習会
2. Facebook、町広報誌での案内
3. 開催へ

費用

Zoom 契約料



会場となっている
カフェ



会場と在宅の方を
つなぐ様子



オンラインの様子
(パソコン画面イメージ)



タブレット端末を用いて実際の会場
に来られない方とつないでいます



れもんカフェ

京都府宇治市

背景と対応

2013年から開催されている認知症カフェです。宇治市の事業として「れもんカフェ」の名称での全域型月1回と、圏域型(8つの地域包括圏域)年3回(年間36回)開催されています。ミニ講話、カフェタイム、ミニコンサートの三部構成であり、日本の認知症カフェの中でも先駆的な取り組みです。

新型コロナのためにいったん休止し、令和2年6月に再開したものの、感染症の影響で再びカフェが開催

できなくなることへの不安の声が参加者から多く聞かれました。

オンラインカフェの開催を検討することが提案されましたが、環境がない参加者への対応が課題としてあがり、タブレットの貸し出しがあればとの意見ができました。参加していた宇治市の担当課長がこのことを持ち帰り、翌週にはコロナ対策としてタブレットの貸出を宇治市独自に行うことが決まりました。

運営者の声

月1回の全域型カフェについては今後もオンラインと並行して開催することが備えとして大切です。オンライン開催では、運営者側にネット配信ができる基本的な装備(カメラ内蔵PC、Wi-Fiルーター、プロジェクター、Zoom有料アカウント等)が必要となります。一方でオンライン参加者はパソコンやスマートフォン、タブレット端末が必要となります。宇治市ではオンラインで参加したいが、視聴環境がない本人・家族に対してタブレットの貸し出しを行う事

業が始まります。こうした行政等のバックアップは大変重要です。

操作方法の理解も必要となります。特に高齢の本人、家族への相応のサポートが必要です。本人・家族にわかりやすい取り扱い説明書を独自に作成するなど配慮が必要です。

このような作業は専門職だけでは十分な対応ができないので、この分野に詳しい業種や専門家のサポートが受けられるとよりスムーズな開催が可能になると思います。

基本情報

- ・オンラインツール --- Zoom
- ・協力者 --- 地域包括支援センター、認知症疾患医療センター
- ・周知方法 --- 市政だよりのほか、地域包括支援センターをはじめとする公共機関等へのチラシの備付。認知症事業専用のホームページや SNS 等
- ・参加者数 --- 定員 30 名(認知症当事者・家族 10 名程度)
- ・開催頻度 --- 毎月 1 回 時間は 14 時～ 15 時
- ・実施内容 --- 通常の 3 部構成(①ミニ講演、②ミニコンサート、③カフェ交流タイム)ができず、②ミニコンサートを割愛した 2 部構成で開催していますが、今後は内容を考慮してコンサートも実施できるようにしていきます。しかし、飲食についてはできません。

実施までのプロセス

1. 本会場とサテライト会場を Zoom でつなぐ
2. それぞれの会場に操作ができるスタッフを配置
3. 講演会をオンラインで共有する。また会場同士の意見交換も行い操作に慣れるようにした
4. 宇治市の事業として参加者にタブレット端末を貸与し自宅などでも認知症カフェに参加できるようにした
5. 来場して参加する場合には予約制



れもんカフェの看板



ミニ講話を別の部屋で
タブレットで視聴



メイン会場での情報交換



タブレットを初めて利用する
認知症のご本人



オンラインの様子

(パソコン画面イメージ)



メモリーカフェ‘日永’

三重県四日市市

背景と対応

2016年から「場」「仲間」「人材育成」「学び」「役割」をキーワードに開催されています。認知症専門医が代表となり、三菱ガス化学四日市工場の研修所を借用し、毎回90名近い方が来場される大規模な認知症カフェです。

しかし、新型コロナウイルス感染症対策で本来の会場が使用できず、認知症カフェも休止となりました。「新しい生活様式」により人と人の繋がりが激減し、地域全体が孤立化していくことを実感しました。その

間、ボランティアから「メモリーカフェ‘日永’は地域エンパワメントの場で、休止で元気がでない」と聞き、様々な活動制限がある中、代表自身が活動再開を決めました。

高齢者の特性から完全なオンライン形式は困難と考え、リアルとオンラインを併用する形としました。(会場は5か所と中継)

三重県の認知症専門の作業療法士が運営支援に名乗りをあげ、オンライン回想法を実施しています。

運営者の声

コロナ対策として、全員に検温、マスク着用、消毒を徹底し、各部屋密にならないよう面積を4㎡(2m×2m)で計算して定員を守り、十分な換気をしましたが、完全な3密回避は困難であり、そのリスクを理解してもらう必要があるかと思います。開催地の通所サービス事業所の標準感染対策が目安になるかもしれません。

開催時に出た課題として、各会場で話す際は全員の声がそれぞれに聞こえてしまい、話しくいのでホスト若しくは会場責任者がミュート設定

を操作しました。PC、タブレットの画面では小さく本人と家族が参加しにくいので、スクリーンに映し出しています。画質はPCタブレットの機能に左右されるので、webカメラを使用しています。

安定したインターネット環境が最重要であり、マイク付きスピーカー等、周辺機器の準備も必要です。

多人数使用するには代表者によるZoom使用契約が必要です。コロナ感染拡大によっては、会場利用は勿論、外部スタッフが急に参加不可や所属先からの制限がかかることがあり、運営体制に余裕と臨機応変さを持たせる必要があります。

基本情報

- ・オンラインツール --- Zoom
- ・周知方法 --- 運営者のクリニックでの告知、Facebook、運営者、スタッフより個別に案内
- ・参加者数 --- 毎回 50 人（認知症の方 10 人含む）
- ・開催頻度 --- 月 1 回 10：30～12：30 時間縮小

実施までのプロセス

1. 運営会議で感染拡大を想定してオンライン開催が決定
2. 実施方法の検討（感染症対策の組織によって外出制限が異なることを確認）
3. 県職員である作業療法士を中心にテスト開催
4. 運営者のクリニックで実際に本人と家族等が参加して試験的に開催
5. 中継会場を増やし、前回の課題を踏まえ開催

市役所の
サテライト会場



クリニックの会場
回想法を行っています



Zoomで全体での情報交換
(パソコン画面)





認知症オンラインカフェ ふらっと+

東京都 江戸川区を中心に

背景と対応

2020年2月に有志の任意団体に結成した直後に新型コロナウイルスの感染拡大及び自粛要請が発令された影響のため、具体的な活動ができず唯一実現可能なオンラインによる認知症カフェを新しい取り組みとして実施することになりました。

主催者側がオンラインという取り組みにどのような意味があるのか分からないまま検討を続け、「世の中に1人でもこの取り組みによって安心できる人がいるなら」との決意で開始しました。

運営者の声

パソコン操作の得手・不得手、地域住民や専門職等立場に関わらず、オンラインそのものがイメージできないため事前説明が必要です。

カフェへの参加以前に、オンラインで参加するための方法の説明には時間を取らなければなりません。またオンラインに慣れていない参

加者は短時間でも疲労を感じやすいため、途中休憩を入れたり、時間を短くするなどの配慮が必要です。

移動が困難で来場できない人、移動距離や時間上の参加調整が難しい人、新型コロナウイルス等の感染に不安を感じる人の参加やつなぐりを促すことができると感じました。

基本情報

- ・オンラインツール --- Zoom
- ・周知方法 --- Facebook 及び Instagram、紙媒体にて配布
- ・参加者数 --- 毎回 11 人（地域の方 1 人、認知症の方 3 人、介護者 1 人、専門職 6 人）
- ・開催頻度 --- 5 月～6 月は毎週日曜日、7 月以降は第 2・第 4 日曜日、14:00～16:00
※認知症カフェの前時間 14:00～15:00 は認知症本人オンライン交流会を同日開催（5 月・6 月のみ）
- ・実施内容 --- 参加者自己紹介をしたあとに参加人数によりグループ分けをしてから交流を図り、最後にお題を設け各自画用紙等に回答を記入し全員で共有するゲームを実施する（合計 2 時間）

実施までのプロセス

1. 有志によるメンバーでミーティング
※認知症カフェの前時間 14:00～15:00 は認知症本人オンライン交流会（5 月・6 月のみ）
2. 参加希望者は初回登録を行う
3. 登録したメールアドレスに Zoom のミーティング ID とパスワードが自動で送られていきます。
4. 当日はミーティング ID とパスワードを入力してご参加ください。
5. 登録は初回のみで、次回以降の参加は登録不要。
（7 月以降 Zoom のミーティング ID は公開しているので、自由に参加いただけます。）



運営者「チームうごう」
の皆さん



オンライン
認知症カフェの様子
(パソコン画面)

参考 行政からの支援

リモート認知症カフェ応援事業

(神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課高齢福祉グループ)

神奈川県で開催されている「認知症カフェ」のリモート開催に必要なタブレット端末の提供や、実施のサポートを行っています。

認知症カフェの運営団体等がZoomなどのオンライン会議システムを用いリモートによる認知症カフェを開催することができるよう、タブレット端末を無償で提供しています。またリモートによる認知症カフェの開催方法や、機器の操作についてサポートも

しています。

宇治市の例でもタブレット端末の貸与を行っていました(事例4参照)。新しい方法であるオンライン化を進めるにあたり今後このような行政の支援は欠かせません。移動の困難さがある地域や、寝たきりの状態になっても人との交流やつながりを維持することにもつながります。



参考

オンラインでの認知症カフェ 実施に向けて

段階的な導入

日常生活でスマートフォンやパソコンを使っていない人には、オンラインツールを利用した認知症カフェはハードルが高いものと感じるでしょう。それは参加者だけではなく、運営者も同様です。

しかし、新型コロナウイルス感染症がもたらした事態は、より大きな波としていつまた我々の生活を脅かさないと限りません。そのときに慌てないように、私たちは少しずつでもさまざまな準備

をしておく必要があります。オンラインツールを活用したオンライン認知症カフェもその一つです。

オンラインツールを効果的に使うためには、段階的に実施ノウハウを蓄積していく必要があります。ノウハウの蓄積により、メンバー全体のオンライン対応力が高まります。また、運営者の負担と参加者のオンライン導入のハードルが下がります。

オンライン化の段階的な導入

第1ステップ / 普段使いすることでハードルを下げる

運営メンバー自身が
オンラインツールを使ってみる

オンラインサポートが
可能な仲間を探す

第2ステップ / 試すことでノウハウをためる

とりあえずできる範囲で
オンラインを試してみる

必要となる機器や環境の情報を
少しずつ集める

第3ステップ / できる人を少しずつ増やす

参加者にオンラインツールを
説明する

オンライン
認知症カフェに
参加してもらう

コミュニティの成長

オンラインに長けた
運営メンバーの育成

メンバー以外の方の
オンライン対応の向上

オンラインツールの始め方

打合せや研修で使ってみる

本冊子の目的は、新型コロナウイルス感染症などの状況下でも認知症カフェを継続することです。Zoomなどのオンラインコミュニケーションツールはそのための手段・道具にすぎません。

道具ですから上手に使いこなすためには慣れが必要です。そのためにも前述したように運用するみなさんがその道具を普段使いして慣れておくことが大切です。

まずはみなさんの日常の打合せに使ってみてく

ださい。認知症カフェの企画やチラシの相談など、オンラインツールを上手に活用するとこれまで以上に効率的に作業が進められるはずです。あるいはこれを機会にパソコンやメールの使い方を覚えてみてください。

慣れるためにはさまざまなオンラインの研修に参加するのもよい方法です。オンラインでの研修に参加することで、オンラインツールの気づきやノウハウがたまっていきます。

オンラインツールの登録

最近のオンラインコミュニケーションツールは、参加するだけであれば登録は不要です。登録しないので個人でIDやパスワードを持つ必要はありません。しかし、運営者としてオンラインツールを使う場合には登録が必要になります。登録を行うことでさまざまな設定や打合せや認知症カフェのス

ケジュールを行うことができます。

オンラインツールにはさまざまなものがあります。事例で使われていたZoomもその一つです。ツールごとに登録の方法や使い方は異なります。どれか一つに慣れておくと、他のツールを使う必要が生まれたときも対応できるようになるでしょう。

練習会のススメ

オンラインコミュニケーションツールを使うことは自動車の運転に似ています。慣れないうちはとても難しく感じますが、慣れてくればごく普通に使えるようになります。

慣れるためには練習が必要です。ただし、電話と同じようにコミュニケーションのツールですから、

一人だけでは練習ができません。

ぜひ仲間をみつけて、一緒に「練習会」を行ってください。仲間で学び合うことで少しずつ慣れていくことができるでしょう。道具の使い方を学び合う関係は、新しい地域のつながりを生むことにもつながります。

実施するうえでのコツ

以下は、オンラインで認知症カフェを実施する上でのコツのいくつかを整理したものです。ここに記載されていないことは「より詳しい情報」にアクセスしてみてください。

オンラインツールの選択

今回紹介した各地の事例では、いずれもZoom社のオンラインツールが使われています。しかし、実際にはさまざまなツールが存在します。オンラインツールの選択にあたっては、まずは一つに絞って使い方のノウハウを蓄積することが好ましいでしょう。

機器

参加者にとってはタブレット型の端末が見やすいでしょう。一方で、運営者側には少なくとも一台パソコンがあるとオンラインツールの設定などが容易になります。

併用型では、プロジェクター、マイク、スピーカーなどがあると情報の共有が容易になります。

ネットワーク環境

認知症カフェでの導入にあたっては、顔が見えることが参加者の喜びにつながります。少なくとも拠点側では比較的高速なネットワーク環境を用意しましょう。通信上のトラブルも減り、参加者の満足度が向上します。最近ではネットワーク環境の導入コストも低価格化しています。

複数機器の利用

併用型の場合、拠点に複数の機器があるとハウリングが起きてしまいます。ハウリングを防止するには、一つの拠点で複数の機器を使わないのが最善ですが、ヘッドフォンを利用することで、ハウリングは防止できます。映像表示だけの端末にもヘッドフォンを刺すと効果的です。

運営スタッフ

オンラインにある程度なれたスタッフが運営側にいると、認知症カフェの運営とオンラインのサポートを手分けすることができ、運営の負荷は大きく低減します。

運営者がすべてを行うのではなく、それぞれの人の得意分野を活かすコミュニティ作りも重要です。

ノウハウの共有

認知症カフェのコミュニティだけではなく、たとえば子育てのコミュニティもオンラインツールを積極的に使いだしています。SNS等を活用し、これまで関連のなかったコミュニティともつながりながらノウハウを共有し相互に支援しあうことで、地域全体でのオンラインへの対応力が高まります。

練習会の実施

オンラインツールは以前に比べ格段に利用が簡単になっていますが、慣れるまでは戸惑います。オンライン認知症カフェへの参加だけを促すのではなく、オンラインツールの練習会から始めるのもひとつの方法です。

練習会であれば、参加に対する心理的負担が減りますし、練習会を通じて運営側にもノウハウが蓄積できます。

より詳しい情報

オンライン認知症カフェを実施する上でのコツやより詳しい情報は、下記のURLから取得できます。

ぜひ参考にしてみてください。

<http://www.dementia-friendly-japan.jp/online-start/>

オンラインツールを使おう!(初級編)

【初級編の目的】

- 自分のスマホから接続し、他の人と話ができること

自分が見えるようになることが最初の一步

将来何に使えるかは、自分が使いこなせるようになってから考える

【初級編の大事なポイント】

- この段階では、あれもできるこれもできると期待しすぎない

無理をしない

できることから少しずつ始める

自分ができるところから始める

完璧を目指すのではなく、
失敗してもよいと
思っ**て**始めましょう。
参加者も巻き込んで
一緒に学んでいきましょう



画面の中では表情や仕草がわかりづらいときも
あります。うなずきなどは少し大きくしましょう。

英国で使われているような「話したいんだ」とい
う意思を示すカードも活用できるかもしれません。

冊子のダウンロードは
こちら



<https://www.dcnnet.gr.jp/>

DCnet 認知症カフェ 検索

試してみたい人のための
Zoomの始め方



<http://www.dementia-friendly-japan.jp/online-start/>

認知症 イニシアチブ 検索

【制作にかかわった委員会メンバー(敬称略)】

秋田谷 一、井戸 和宏、岡田 誠、鬼頭 史樹、小菅 もと子、佐藤 克美、清水 静香、猿渡 進平、武地 一、
丹野 智文、堀田 聡子、橋本 沙由里、前田 亮一、加藤 伸司、阿部 哲也、矢吹 知之、吉川 悠貴

【印刷】

ホクトコーポレーション

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字堀切1-13

【イラストデザイン】

真枝アキ

【冊子デザイン協力】

阿部佐智恵

令和2年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業)

「認知症カフェにおける新型コロナウイルスの影響と緊急事態宣言等の状況下における運営のあり方
に関する調査研究事業」



外出自粛時の

認知症カフェ 継続に向けた 手引き



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

989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1

TEL:022-303-7550