認知症との共生の鍵となる取り組みの最前線

4. 認知症カフェのセカンドステージに向けて

Towards the second stage of dementia cafe

河合 雅美¹⁾ 武地 一¹⁾²⁾ 森 俊夫³⁾

要 約

2012年に日本での認知症カフェが本格的に始まって7年余りが経過した。全国で7千カ所、人口2万人に1カ所以上が運営されるようになり、その存在は多くの人に認知されるようになってきた。地域の多くの人々の力で成り立ち、様々な人々が行き交う認知症カフェは、認知症への疾病観を大きく転換し、地域包括ケアの要となるポテンシャルを持つ。本稿では当事者の立場でカフェを経験した手記を中心に、その意義を振り返る。

Key words 認知症カフェ, 疾病観, 当事者, 地域包括ケア

(日老医誌 2020; 57: 34-39)

認知症カフェの源流、現状と今後

2012年6月の「今後の認知症施策の方向性について」で示され、オレンジプランの施策の一つとして登場した認知症カフェは、その後の新オレンジプランに引き継がれ、2018年度末時点で全国7千カ所以上を数えるほどに広がりを見せている(図1)¹⁾²⁾。2013年度、2016年度の厚生労働省老人保健健康増進等事業においても全国調査が行われ、日本での普及やその状況について示されている³⁾⁴⁾。認知症カフェを通じて、医療・介護専門職だけでなく、地域の関係者、そして、認知症の人やその家族とともに、地域の結びつきが醸成されてきている様子がうかがわれる。カフェを発展

させることは、地域課題に向き合うとともに認知症への偏見を無くすことにもつながっていると思われる。

一方で、明確な施設基準という形では認知症カフェの定義が行われておらず、どのように運営を行うのが望ましいのか、どのようなことが達成できれば運営が成功しているのか、わからないという声もよく聞かれる³⁾。カフェという言葉に自由さが感じられるのは好ましい側面もあるが、一長一短と言える。しかし、まったく理由や背景もなく認知症カフェが登場したわけでもなく、認知症カフェに求められるものが何かということは認知症という病気の本質的なこととこれまでの多くの取り組みを振り返ってみると明らかな点も多い。

1) NPO 法人オレンジcommons

2) 藤田医科大学認知症・高齢診療科

3) 京都府立洛南病院精神科

連絡責任者: 河合雅美 NPO 法人オレンジcommons [〒470-1192 愛知県豊明市沓掛町田楽ヶ窪 1-98 藤田医科大学医学部認知症・高齢診療科気付]

e-mail: orangecafecommons2012@gmail.com

doi: 10.3143/geriatrics.57.34

図1 日本での認知症カフェの増加

歴史的・社会的に見ると、日本の認知症カフェは、オランダから始まったアルツハイマーカフェや、「認知症の人と家族の会」のつどい、藤本クリニックのもの忘れカフェ、グループホームや介護保険をめぐる議論とその後の経過、パーソンセンタードケアの概念、認知症になった本人の声の発信など、これまでの多くの実践や施策、研究、挑戦を源流としている^{5)~12)}。また、世界でも類を見ない日本の高齢社会に直面して地域や社会をどう守るのかという意識もあいまって発展してきていると思われる(図2)。しかし、人を人たらしめている脳の病気である認知症と、そのもたらす心理・社会的状況の理解は従来からも指摘されているように、そう簡単ではなく、認知症の心理・社会的状況を希望につなぐ活動である認知症カフェがどのように発展していくか、重要な時期にさしかかっている。

そのような実践が行われる中、まだ数は限られているものの、認知症カフェを学術的に分析した国内外での認知症カフェの取り組みやその効果に関する論文も増加してきている^{13)~18)}。しかし、認知症とともに生きる当事者の立場から、認知症と向き合い、認知症カフェに出会い、その場を経験した報告は少ない。認知症カフェが当初、国の施策で目標とされたほとんどの市町村に普及し、一定の認知を得るというファーストステージが終了したとも言える現段階で、次のステージを見据え当事者の立場から認知症カフェを振り返ってみたい。

- ◆ 認知症の人と家族の会のつどいなど介護者のピアサポート
- ◆ 藤本クリニックのもの忘れカフェなどでの認知症当事者視点の重視
- ◆ 宅老所やグループホームなど、認知症の人が地域で暮らすをあたりまえにする活動
- ◆ オランダで開始されたアルツハイマーカフェ
- ◆ パーソンセンタードケアの理念の普及
- ◆ 認知症への疾病観を変えることを唱えた京都文書の提示

図2 日本における認知症カフェの源流

京都での認知症カフェ

京都では、2012年にデルファイ法を用いた医療介護専門職や認知症の人の家族への調査によって、認知症ケアの「欠落」が明らかに示された¹⁹⁾²⁰⁾。介護保険制度が施行されて10年あまり経ったその時点においても、その延長線上に「認知症の人を包摂した地域包括ケア」が登場することはないということがはっきりと示されたとも言える。京都では、その「欠落」を埋める手段の一つとして認知症カフェが構想され、連鎖的にカフェが生まれ、2014年6月には29のカフェが参加して京都認知症カフェ連絡会が組織された。認知症カフェはそれ自体として機能すると同時に、京都式オレンジプラン、認知症ケアパス（オレンジロード）やアイ・メッセージ（本人視線の認知症施策評価）と深く関連し合っている²¹⁾。2018年2月には認知症の本人、105名（有効回答＝回収数は98名）が京都式オレンジプランという施策の成果をアイ・メッセージに則って評価するという当事者評価も行われた²¹⁾。この7年の軌跡に沿って、本人・家族の視点で認知症カフェに出会い、カフェで過ごし、カフェからの卒業という経験を手記として見てみる。

手記：認知症とともに生きる人生の再構築（図3）

母がオレンジカフェコモンズ（認知症カフェ；以下、カフェと表記）に初めて訪れたのは、アルツハイマー型認知症と診断されて3年ほど経ったころだ。「オレン

- ◆ 認知症への気づきと戸惑い、本人・家族の葛藤
- ◆ 早期診断と初期の空白期間 ～徐々に蝕まれる日常～
- ◆ 認知症カフェに行くまでの心理的障壁
- ◆ 気軽に相談したり仲間と会ったりする場所としての認知症カフェ
- ◆ 認知症カフェに張り巡らされている「さりげない配慮」
- ◆ 認知症について学ぶ場としての認知症カフェ

図3 認知症とともに生きる立場から見た認知症カフェ

ジカフェと一緒にいこう」と母を誘うと、「カフェってなんや？何するところ？」と返ってきた。(私)「昔でいう喫茶店。コーヒー飲みに行こうかと思って。」(母)「一緒に行ってくれるんか？」(私)「もちろん、一緒に行くで。」(母)「それなら行ってみようかな。」と一緒にいくことになった。初めて行くところは不安に思うようで拒否することが多く、ディサービスに行き始めるまでは時間がかかった。しかし、カフェの場合は「喫茶店」「一緒に行く」という言葉で安心したようで気軽に行ける場所となった。1週間に1回カフェに通うようになり、カフェの皆さんはいつも笑顔で迎えてくれて居心地がよい場所であった。

母がアルツハイマー型認知症と診断されたのは、2010年12月だった。当時63歳の母は、小学校教諭を定年退職した後、非常勤講師として小学校に勤めていた。父は、すでに他界しており一人暮らしで、退職後の人生を自由に楽しんでいて、近くに住んでいる孫の顔を見ることが日課となっていた。このような日常の中で、たまに母の言動を「あれ？」と感じることがあり、何かおかしいと思いながらも楽しく過ごしていた。

母は外食が好きで、私たち一家とよく外食に出かけた。ある日、外食先で何回も同じことを話すので、「お母ちゃんは、何回もその話をするなあ。」と冗談交じりに指摘した。すると、急に怒り出し、何も食べずに一人で帰ってしまった。これはおかしいと思い、すぐにもの忘れ外来に連れて行った。「どうして、病院に行かないといけなの？私は、どこも悪くない。」と怒っていたが、医師の上手な対応で母は診察を受けた。

画像診断の後、アルツハイマー型認知症と診断され抗認知症薬の服用が始まった。

診断を受けてからは服薬を続けながら、それまでと変わらない生活をしていて、当時は、普通に生活していると思っていたが、今から振り返るといつもと変わらない日常ではなかった。私は、認知症という病気になったのだから、家で大人しくして欲しいと思っていた。「仕事は辞めて、危ないから料理は止めて。」と私は母の生活からいろいろなものを取り上げていた。一方、母は認知症と診断された途端に娘に病人扱いされて、とても怒っていた。毎日、母娘ケンカばかりだった。当時の私たちは、認知症になったことを恥ずかしく思っていて周囲には隠していた。今の状態は良くないことはわかっていたが、どうしたらよいかかわからなかった。そのような時、認知症に関する本で認知症の人と家族の会のことを知り、つどいに参加した。何回目かのつどいで認知症カフェのことを知った。認知症をもつ人が集まるカフェにぜひ母を連れて行ってあげたいと思った。

初めてカフェに入ったとき、皆さん笑顔で迎えてくれて楽しそうな場所だと思った。母も構えることなく、場に馴染めたように思う。母にとってのカフェは、同世代の人と楽しくおしゃべりが出来る場所、今まで知らなかった人とも仲良くなれる場所であった。母が診断された当時、私は認知症になったら何もできなくなると思っていた。母の気持ちにまで思いを寄せることができず、自分のことばかり考えていた。母は、日常生活の中での私の言動に傷つき、自分自身に自信をなくしていたと思う。また、それまでの友人たちとも疎遠になってしまったことを考えると、その友人たちからも悪気はなくても、母が自信をなくしてしまう言動があったのだろう。カフェでのなにげないおしゃべりの中で、自分の話にしっかり耳を傾けてくれる人がいるということが母にとって認知症になってからも前向きに生きていく自信につながったと思っている。私は、カフェで楽しく過ごす母の様子をみて、認知症のイメージが変わっていった。

カフェで楽しくおしゃべりできるのは、スタッフのさりげない配慮があるからだと思っている。母は「カフェは人数が多すぎず、少なすぎずで話しやすい。二

人きりでは会話を考えるのがおっくうだし、周りの人が多すぎると、誰と話をしたらいいのかわからなくなる。」と話していた。このようにカフェでは、認知症の人がつどう場として、さまざまな工夫があった。持ち物がわからなくならないように目印を付け、帰りにはそっと渡す。認知症の人が間違わないように、忘れても困らないように、随所に配慮がなされていた。

カフェで新しく友人が出来たことも喜んでいて、認知症と診断され、どうしていいかわからない時期、母は私に「同じ病気の同じ年代の友達が欲しい。」といつも話していた。同じ境遇の人と自分の困りごとなどを話したいと思っていたようだ。カフェに通うようになって、同じ年代の同じ病気の人に出会えるようになった。いろいろな人とおしゃべりを楽しみ、気の合う友人が出来た。カフェでの出会いをきっかけに、同じデイサービスに通い、ショートステイも一緒に行き、週に3、4回は一緒に過ごすようになった。この出会いは、カフェのコーディネーターやスタッフが認知症の人を一人の個人として生い立ちや職業も含めて理解し、二人をしっかりとサポートした場で引き合わせてくれたからこそ実現したと思っている。

私にとってのカフェは認知症について学ぶ場であった。カフェでいきいきと過ごしている母を見て、認知症のイメージが変わった。また、私は母以外の認知症の人と話をすることがなかったが、カフェでは母以外の認知症の人と関わることもできた。その関わりの中で認知機能が低下するという症状についての理解が深まった。

母が認知症と診断されてから、母のことや自分の暮らしについて相談する人がいなかった。役所や医師、ケアマネージャーに相談したが、それぞれの立場からのアドバイスはもらえたが、私の悩みや困り事は解決できなかった。カフェでは、気軽に家族同士で話をすることが出来た。「お風呂に入りたがらないんだけど、どうしたらいいだろう。」という悩みがあると、皆で工夫や知恵を出し合う。「こんな講演会があるよ」、「懐かしの音楽特集のテレビ番組は楽しく見れるし会話が弾むよ」というような情報交換はとても役に立つ。また、カフェの専門職スタッフには、介護保険制度について納得いくまで教えてもらうことができた。役所で

一通り説明を聞いて、冊子を渡されただけでは到底理解できなかった。先々のことまで考えずに、少し先を考えると良いことも教えてもらった。自立支援受給者証や障がい者手帳で何ができるのか、母にはどのようなサービスが必要なのか、ゆっくりと考えることができた。カフェで相談することで、日々の生活で難しくなったことに対して適切な支援を受けることができた。

母とカフェに通うことで、一緒に認知症とともに生きることについて考えることができた。カフェは安心して過ごせる場所、居心地の良い場所であり、母は認知症をもっている前向きに生きていけるという自信を取り戻すことができた。「認知症になっても途方に暮れることはない!」と感じ、母自身の認知症に対するイメージが変わった。私にとってカフェは、何でも相談できる場所であり、母としっかり向き合える場所であった。認知症と診断されてもできることがたくさんあること、母には母の人生が続いていくこと、困ったときには頼れる人や利用できる制度があることを学び、認知症に対するイメージが変わった。私たちは、カフェに通うことで認知症に対する疾病観が変わり、「認知症になったら終わり」ではなく、「認知症とともに生きる人生を再構築する」ことができた。

このように私たちにとってカフェは大切な居場所だったが、認知症の進行とともにカフェには通えなくなった。認知症の人がカフェに通うことが難しくなる時期は、本人も家族も今までのように生活できなくなる時期である。このような日常生活に変化がある時期に、気軽に相談できる場所がなくなってしまうことは辛いことだった。しかし、認知症カフェは認知症ケアパスの最初の時期に「初期の空白期間」を支える役割を担い、認知症との出会いを助けてくれた。ただ、カフェに居る間に、もう少し先のこと（カフェに通えなくなることも）もしっかり考える必要があったと感じている。

手記を通して見えてきたもの

認知症カフェと出会ったことで本人が変わり、そして家族が変わり、その良循環とともに認知症とともに

図4 認知症カフェに来る人それぞれへの効果に関する要素

生きる人生が再構築されていった経過は、個と個をつなぐ関係性総体（場・空気・ネットワーク）が変わっていく過程といってもよいかもしれない。認知症カフェという場で体験する世界は、これからの新しい世界を示す雛型となり、やがてカフェという場を越えて生活全体の再構築を可能にしている。ここからは、認知症カフェの「橋頭堡としての機能」が見えてくる。この手記で描かれた当事者家族に起きた変化は、それを地域に置き換えることによって、社会全体の「認知症の疾病観を変える」ことが可能であることを予見しているように思われる。

今回の手記で示されたオレンジカフェコモンズは1つのカフェのありかたであるが、全国のカフェを集計・分析した結果、認知症カフェには様々な人が集まり、カフェの様々な要素がそれぞれの人への効果をもたらしていると考えられることが示された（図4）¹⁸⁾。オランダで始まったアルツハイマーカフェは、様々な要素のベストミックスであり1つの発明品と言えるかもしれないが、それぞれの地域の資源や地域の状況、運営者の意図などによりベストなカフェの形は異なってもよいのかもしれない。模索の継続とともに認知症カフェが発展していくことを願っている。

著者のCOI（Conflict of Interest）開示：本論文発表内容に関連して特に申告なし

文献

- 1) 今後の認知症施策の方向性について。 <http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/dl/houkousei-02.pdf> (accessed 2012).
- 2) 認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)。 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000072246.html> (accessed 2015).
- 3) 認知症介護研究・研修仙台センター：認知症カフェの実態に関する調査研究事業報告書。 https://www.dcn.et.gr.jp/support/research/center/detail.html?CENTER_REPORT=284 (accessed 2017-3).
- 4) 認知症の人と家族の会：認知症カフェのあり方と運営に関する調査研究事業 報告書。 <http://www.alzheimer.or.jp/pdf/cafe-web.pdf> (accessed 2013-3).
- 5) Miesen B, Jones GMM: The Alzheimer Café concept: A response to the trauma, drama and tragedy of dementia, In: Caregiving in dementia : Research and applications, Jones GMM, Miesen BML (eds), Vol III, Brunner-Routledge, Hove, UK, 2004.
- 6) 武地 一：認知症カフェハンドブック，クリエイツかもがわ，京都，2015.
- 7) 矢吹知之：認知症カフェ読本：知りたいことがわかるQ&Aと実践事例，中央法規出版，東京，2016.
- 8) トム・キットウッド：認知症のパーソンセンタードケア，筒井書房，東京，2005.
- 9) 外山 義：自宅でない在宅，医学書院，東京，2003.
- 10) 藤本直規：認知症の医療とケア，クリエイツかもがわ，京都，2008.
- 11) 認知症の人と家族の会。 <http://www.alzheimer.or.jp/> <http://www.alzheimer.or.jp/jp/>
- 12) 武地 一：ようこそ，認知症カフェへ，ミネルヴァ書

- 房, 京都, 2017.
- 13) Dow B, Haralambous B, Hempton C, et al.: Evaluation of Alzheimer's Australia Vic Memory Lane Cafes. *Int Psychogeriatr* 2011; 23 (2): 246-255.
 - 14) Greenwood N, Smith R, Akhtar F, et al.: A qualitative study of carers' experiences of dementia cafes: a place to feel supported and be yourself. *BMC Geriatr* 2017; 17 (1): 164.
 - 15) Jones SM, Killett A, Mioshi E: What Factors Predict Family Caregivers' Attendance at Dementia Cafes? *J Alzheimers Dis* 2018; 64 (4): 1337-1345.
 - 16) Merlo P, Devita M, Mandelli A, et al.: Alzheimer Cafe: an approach focused on Alzheimer's patients but with remarkable values on the quality of life of their caregivers. *Aging Clin Exp Res* 2017.
 - 17) Takechi H, Sugihara Y, Matsumoto H, et al.: A Dementia Cafe as a Bridgehead for Community-Inclusive Care: Qualitative Analysis of Observations by On-the-Job Training Participants in a Dementia Cafe. *Dement Geriatr Cogn Disord* 2018; 46 (3-4): 128-139.
 - 18) Takechi H, Yabuki T, Takahashi M, et al.: Dementia Cafes as a Community Resource for Persons With Early-Stage Cognitive Disorders: A Nationwide Survey in Japan. *J Am Med Dir Assoc* 2019; 20 (12): 1515-1520.
 - 19) Takechi H, Mori T, Hashimoto T, et al.: Present status and road map to achieve inclusive and holistic care for dementia in a Japanese community: analysis using the Delphi method. *Dement Geriatr Cogn Disord* 2014; 38 (3-4): 186-199.
 - 20) 京都式認知症ケアを考えるつどい実行委員会：認知症を生きる人たちからみた地域包括ケア，クリエイツかもがわ，京都，2012.
 - 21) 京都地域包括ケア推進機構：京都式オレンジプラン 10 のアイメッセージ評価報告書. http://www.kyoto-ninchisho.org/common/pdf/10ai_message_report.pdf (accessed 2018-2).