

認知症の一番の薬は、 みんなが優しく 穏やかに暮らすこと

～Dカフェでのんびり認知症について語り合おう

図福社総合課認知症施策推進係（☎5722-9702、📠5722-9062）



プロフィール

1944年生まれ。認知症の母親を12年間自宅で介護し、介護中に目黒認知症家族会たけこの世話人となる。97歳の母親をみとった翌年、自宅の改築を機に2階を開放して、認知症カフェ「Dカフェ・ラミヨ」を立ち上げる。現在は、NPO法人Dカフェまちづくりネットワークの代表理事として、認知症専門医や介護職との定期的な勉強会「Dカフェ懇話会」や「めぐろ認知症を語るミーティング」などをコーディネートし、幅広く活動中。

特集 認知症に 寄り添う

高齢化が進む中、認知症のかたが今後ますます増えていくと予想されています。認知症になっても、周囲の理解と支え合いがあれば、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができます。区内には認知症のかたと家族を支えるためのさまざまな交流の場所があります。その一つが認知症カフェ「D（ディー）カフェ」。認知症のかたや家族をはじめ認知症について知りたいかたなど、誰もが自由に参加できる場です。NPO法人Dカフェまちづくりネットワーク（略称Dカフェnet）代表理事を務める竹内弘道さんに、認知症との向き合い方などについてお聞きしました。

Dカフェのきっかけは 母の介護と家族会

Dカフェ・ラミヨを平成24年7月にスタートしたのですが、きっかけは、アルツハイマー病の母を在宅介護した経験が大きかったです。母が24時間介護となった時期は、ちょうど平成12年の介護保険制度が始まった頃で、区の保健師さんやケースワーカーさんと相談しながら、なんとか働きながら自宅で介護することができました。

その時に出会った「たけこのこ（目黒認知症家族会）」も大いに助けになりました。しかし、たけこのこは平日開催なので、参加しにくい人もいます。そこで、家族会やデイサービスとは違った選択肢として、土・日曜日に行ける新たな交流の場が必要ではないかと、その頃から考えていました。

介護をしている当時、築70年ほどの自宅はちょうど建て替えの時期で、1階を母との住居に、2階を地域コミュニティの場にできたらと改築することにしました。残念ながら、完成の前年に母は亡くなったのですが、彼女の名前をつけた認知症カフェを開設することにしました。仲間という意味のフランス語「ラミ」と母の名前「伊代（イヨ）」をくっつけて「ラミヨ」。伊代の仲間たちという意味です。いつもニコニコと笑っていて、みんな

から愛された人気者の母にあやかりました。平成25年には、国のオレンジプラン（認知症施策推進5か年計画）がスタートして、Dカフェは認知症カフェとして都に認定されました。区の支援も受けながら、現在のNPO法人Dカフェnetなどの活動へとつながっていきました。

現在Dカフェは、区内を中心に10カ所あります。総合病院や介護事業所とコラボレーションしているタイプのほか、民家を利用した「ラミヨ」や、変わったところでは居酒屋を会場とした「YORO（よろうろ）」など、スタイルも活動内容もさまざまで、区のほぼ全域に広がっています（右地図参照）。正直言って、ここまで増えるとは思っていませんでしたが、まだまだこれからだと思います。

聴く・語る・課題に向き合う

Dカフェの「D」は、認知症を意味する英語「ディメンシア（Dementia）」のほかに、大切な「D」が複合しています。まず、「ダイバーシティ（Diversity）」で、これは多様性です。認知症の本人はもちろん、介護する家族、医師や介護福祉士など仕事として携わる人、認知症に興味がある人、将来自分や家族がなったらと思っている人など、「誰でもカフェにいっちゃい」の「D」。それから



▲Dカフェ・ラミヨで交流する参加者の皆さん

地域の「ディストリクト（District）」。さらにおしゃべりするの「ディスカッション（Discussion）」ですね。最後に大事なコンセプトとして「デモクラシー（Democracy）」があります。ここでは、みんなが対等で平等で自由だということです。

つまり、Dカフェは、認知症を入り口に、人生の誕生から終末期まで、地域の暮らしや共同体の未来を多様な人々と語り合い、支え合う場だと思っています。

特にDカフェの役割として重要なのは、聴く・語るです。認知症の本人は、やりたいことやしゃべりたいことがいっぱいあるのだけど、周りから「どうせ忘れてしまうのだから」と、まともに聞いてもらえない。介護する側も、つらい悩みをたくさん抱えているのに、誰かに聞いてもらえばいいか分からない。そんな認知症の本人と介護者に、一緒にDカフェに来てもらう。でも、離れて座ってもらう。そして、別々に僕らが話をよく聞く。気兼ねなくおしゃべりを楽しんでもらう。それだけでも、本人と介護者が、互いに心理的な負担から解放されると思います。

介護者はよく自分の親をしかってしまい、悩みます。認知症の親は「ごめんなさい」と謝ります。悲しい言葉ですね。「ごめんなさい」は認知症のかたがよく使う言葉です。介護者の悩みやイライラが、本人にも移ってしまうのです。お互いが合わせ鏡ですから、まず介護者が、優しく変わることが大切なのです。認知症を理解して、忘れてしまうことや間違えることを受け入れるなど、介護する側が変われるかわるれないかで、大きな差になります。

次に、認知症介護の課題をどう解決に結びつけていくかですが、幸い僕らには、これまで培ってきたネットワークがあります。Dカ

フェを真ん中にして、区の行政、病院、介護事業者連絡会、地域包括支援センターや保健所、民生委員さんなどがあり、密接に関わっています。なので、具体的に医療と介護の体制、ケアプランや介護サービスの内容、支援組織の活用など、踏み込んで対策を練ることが出来ます。実際、効果を上げていると思います。

みんなで老いを考える時代

認知症だけでなく、老いやみとりは、誰もが避けては通れない道ですが、それをオープンにみんなで話し合っ、乗り切っているようになったらいいと思います。先日お話を聞いた医師によれば、「認知症は、医療の力で治そうとか改善させようとか、いわゆる医療モデルではなく、社会モデルになった」と言われているそうです。つまり、認知症の一番の薬は、良い環境の中で、みんなが優しく、穏やかに暮らしていくことなのです。そんな社会の実現を、みんなで目指していきたいですね。

Dカフェに来られたかたが、ふと笑顔になり、「何となく見えてきました」と言われるとうれしい気持ちになります。話ができる仲間や友達ができたと。小さくてもいいので、みんなでのんびり認知症について語り合える場を広げていきたいです。



Dカフェnetでは、認知症の介護経験者が、介護者や本人の気持ちに寄り添って作成する認知症情報誌「でいめんしあ」を、年2回発行しています。

認知症の人に優しいまちは、 誰にでも優しいまち

認知症支援マップ

※地図内の番号は認知症支援の施設で、下表に名称など詳細を掲載しています



身近な福祉の相談窓口 地域包括支援センター

開設時間 月～金曜日 8:30～19:00
土曜日 8:30～17:00
(祝・休日、年末年始を除く)

包括支援センター	電話・FAX
北部 大橋 1-5-1 クロスエアタワー 9階	☎ 5428-6891 📠 3496-5215
東部 総合庁舎本館 1階	☎ 5724-8030 📠 3715-1076
中央 中央町 2-9-13 食販ビル内	☎ 5724-8066 📠 5722-9803
南部 碑文谷 1-18-14 碑小学校内南西側	☎ 5724-8033 📠 3719-2031
西部 柿の木坂 1-28-10	☎ 5701-7244 📠 3723-3432

初めてでも大丈夫。どうぞ気軽にお越しください

▶このマークの旗が目印です



Dカフェ（認知症カフェ）

認知症のかたを支える交流の場

認知症のかたや家族だけでなく、関心のあるかたや医療・介護の専門職が集まり、コーヒーなどを飲みながら相談や情報交換、認知症や介護などについて語り合っています。参加費は1回300円です。詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。

名称	会場	日時
1 せらびあ	上目黒 5-33-12 三宿病院内	毎月第2 金曜日 14:00～16:00
2 さんま	三田 1-11-7 厚生中央病院内	毎月第3 金曜日 14:00～16:00
3 でんどう	目黒 1-25-26 田道ふれあい館内	毎月第1 土曜日 14:00～16:00
4 ラミヨ	五本木 1-5-11	毎月第2 日曜日、第2・4 土曜日 13:00～16:00
5 まちかど保健室	中町 2-31-10	毎月第4 月曜日 12:00～14:00
6 月光原	目黒本町 4-2-1 清徳苑ホーム内	毎月第1 日曜日 14:00～16:00
7 YORO（よろうろ）	原町 1-5-7	毎月第4 日曜日 14:30～16:00
8 都立大学	中根 2-10-20 日扇会第一病院内	毎月第3 土曜日 13:30～15:30
9 東が丘	東が丘 2-5-1 東京医療センター内	毎月第2 水曜日 14:00～16:00
10 世田谷下馬	世田谷区下馬 6-29-22 アライブ世田谷下馬内	毎月第3 日曜日 14:00～16:00

介護者の会

介護者同士の共有

介護者同士だから共有できる悩みなどを話し、情報交換、一緒に話してみませんか。区民ボランティアが中開催しています。プライバシーや秘密は守ります。必要な場合があります。

名称	会場	日時
11 天空（そら）の会	北部包括支援センター（大橋 1-5-1 クロスエアタワー 7-9階）	毎月第2 木曜日 13:30～15:30
12 あづまの会	総合庁舎本館 2階B会議室	毎月第3 水曜日 13:30～15:30 ※8月は14日
13 八重の会	中央町さくらプラザ（中央町 2-4-18）	毎月第4 木曜日 13:30～15:30
14 悠楽（ゆら）の会	目黒本町社会教育館（目黒本町 2-1-20）	毎月第4 水曜日 13:30～15:30
15 なごみの会	西部包括支援センター（柿の木坂 1-28-10）	毎月第3 木曜日 10:00～11:30

コミュニティカフェ

地域のかたと楽しむ

交換等ができます。介護を一人で抱え込まず、心して話してください。参加費100円が必須です。

名称	会場	日時
16 あおば	区営青葉台一丁目アパート集会所（青葉台 1-6-48）	毎月第3 金曜日 13:30～15:30
17 さくらプラザ	中央町さくらプラザ（中央町 2-4-18）	毎月第3 木曜日 13:30～15:30
18 Bochi Bochi（ぼちぼち）大岡山	大岡山北本通り商店街振興組合（大田区北千束 1-59-8）	毎月第2 水曜日 13:30～15:30

みんなで支える 認知症安心ガイドブック



「認知症とは」「こんな時はどこに相談したらいいの」「認知症の経過と利用サービスは」など、認知症に関することが分かる冊子を配布しています。「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」も付いています。

冊子は総合庁舎本館2階福祉総合課、地域包括支援センターで配布しているほか、ホームページ（右コード）でもご覧いただけます