

# わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

57

認知症に困っている方々へ  
のさまざまな取り組みが諏訪  
地域でも行われています。

「認知症カフェ」をご存じで  
しょうか。認知症カフェは、  
元々アルツハイマーカフェと  
して1997年にオランダで  
発祥し、そこから世界に広が  
っていききました。日本では2  
012年国の認知症施策の中  
で取り上げられ広がり始めま  
した。

ライフドアすわでは、6月  
〜8月(全3回)、地域包括  
支援センター(市役所高齢者  
福祉課内)、諏訪地域認知症  
疾患医療センター(諏訪赤十  
字病院内)、諏訪市社会福祉



協会と協力し、認知症カフ  
エ「えがお」を開催し、体操  
や、ミニレクチャー、座談会  
を行いました。座談会では、  
お互いの話を親身に聞き、時  
には笑い声も聞かれ、参加さ  
れた方からは「話ができてよ  
かった」「自分だけで悩む必  
要がない、通じ合える」など

諏訪市地域医療・介護連携推進センター  
認知症地域支援推進員

お ざわ か よ  
小澤 香世

の感想をいただきました。ま  
た、「こういう場が必要」「こ  
れからも楽しみしている」と  
の要望もあり、今後も認知症  
カフェ「えがお」を毎月開催  
していくことにしました。

認知症カフェは、認知症の  
人、その家族、認知症に関心  
のある地域の人、専門職の  
人、誰でも気軽に集うことが  
できるカフェです。心配なこ  
とや、認知症の人、その家族  
が自分たちの思いを吐き出せ  
る場であり、語り合いによる  
交流や、時には認知症につい  
て一緒に学び、情報交換を通  
じ地域とつながることができ  
ます。

認知症高齢者の数は、20  
25年(令和7年)には約7  
00万人、65歳以上の高齢者  
の約5人に1人が認知症と見  
込まれています。人は必ず年  
を重ね、その過程でご自分  
が、親や身近な人が認知症に  
なるかもしれない。認知症  
の人は何もわかっていないと



8月に開かれた「認知症カフェ」の様子

思われがちですが、実は周囲  
が気付く前から、本人は「何  
かおかしい」と気が付いてお  
り、不安の中必死で生活を送  
っています。本人からは言い  
出しにくく、知らず知らずに  
孤立し、同じように、家族も  
悩んでいても周囲に話せない  
と感じ、自分だけで抱え込ん  
でしまうことがあります。

認知症と診断されても、感  
情はあります。個性があり、

(毎月第2日曜日掲載)

認知症カフェ「えがお」でつなぐ新しい出会いと心の支え

認知症カフェ  
「えがお」  
開催日時・会場

毎月第3火曜日午後  
1時〜2時30分(受付  
開始 午後0時45分)  
諏訪市医師会館1階  
検診センター  
問い合わせ ☎026  
6・78・0477

歴史もあります。自分らし  
く、自分たちらしく暮らして  
いくためにも、認知症の人も  
家族も一人で頑張るだけで  
なく、家族、友人、関係機  
関、専門職、地域の人などの  
つながりがとても大切です。  
認知症カフェには専門職も参  
加しています。悩みや心配な  
ことなど相談してみませんか？  
一人で抱え込まずにお話  
してみませんか？認知症カフ  
エ「えがお」でお待ちしてお  
ります。