

介護者がつくる認知症情報誌

# でいめんしあ

No. **1** 創刊号



絵・杉本聖奈「でんでん都電」

母は20数年間、アルツハイマーでした。  
自信のない様子で、「頭がヘンになった」と言  
った日のことを思い出します。

やがて、「いい塩梅<sup>あんばい</sup>」という言葉が出るよう  
になりました。最初に気が付いたのはお風呂。  
気持ちの良いときの“キーワード”だったんです  
ね。彼女の中に「いい塩梅」のタネがたくさん  
隠れている!

浜辺の歌、オードリー・ヘプバーン、赤ちゃん、  
横浜の街、コンサートホール…。タネが次々に  
見つかっていきました。面白くなってきました。  
だれもが小さなしあわせの種子<sup>たね</sup>を持っている。  
それを見つけて、水を遣<sup>や</sup>る。それが介護という  
営みなのかもしれません。

ディー  
Dカフェという名の、“市民カフェ”づくりを進め  
ています。

Dカフェの“D”は、[<sup>ディメンシア</sup>Dementia=認知症]のD。  
そして、[だれでも]のD。だれもが認知症を  
入口に、介護や子育てのことなど、いろいろお  
しゃべりし、学ぶ…。そんな[街の交流ステー  
ション]です。

運営するのは認知症介護の経験者や看護師、  
介護士など。ご本人・ご家族一緒においでくだ  
さい。ご本人にはマンツーマンで対応します。  
介護のご相談にも応じます。ときには音楽演  
奏などもお楽しみください。

この小冊子「でいめんしあ」は、Dカフェネット  
ワークの血液として、介護のヒント、アイデア  
を提案します。

しあわせの種子をひとつでも多く見つけ、水<sup>みず</sup>  
遣<sup>や</sup>りしていきたいと思っています。

い  
い  
塩<sup>あん</sup>  
梅<sup>ばい</sup>



竹  
内  
弘  
道

Dカフェまちづくりネット  
ワーク代表  
「でいめんしあ」編集人



## 04～07 Dカフェに遊びにおいで

目黒区内で知る人ぞ知るDカフェ。カフェといっても喫茶店ではなく、「認知症カフェ」。さて、どんな所？

### 西小山 Dカフェ・ニコス



### 祐天寺 Dカフェ・ラミヨ



## 08～09 めぐる認知症サポートマップ

目黒区では、「認知症のことを一緒に考えよう」という市民の集まりが、9つも活動しています。全グループの「開催日・場所・特長」をイラストマップでパノラマふうで紹介。



Dカフェ・ラミヨ  
第2日曜・第4土曜 午後



悠楽(ゆら)の会  
第4水曜 午後



たけのこ  
第1・第3金曜 午前



天空(そら)の会  
第2木曜 午後



Dカフェ・ニコス  
第1日曜 午後

## 13 漫画「ゆずこのど素人介護」



認知症のジジババと3人暮らしの、ゆずこです



介護にルールなんてない!!

### エッセイ

### 認知症ケアの知恵「こんなときどうする」

「場の力」 ……新里和弘 12  
「いい塩梅」 ……竹内弘道 02

「お世話になりました。これで帰らせていただきます」と、出て行ってしまう母。こんなとき、あなたなら、どうする？  
認知症の専門医とベテラン介護者が、「こんなとき」の対処法を話し合いました。

10～11

# Dカフェに遊びにおいて

produced by オアシスナビ × ハートページ

目黒区内で知る人ぞ知るDカフェ。  
カフェといっても喫茶店ではなく、「認知症カフェ」なんです。  
介護者が中心になり開催しています。さて、どんな所？



## Dカフェって どんな場所？

Dカフェは、認知症に興味のある人が集い、語り合える場です。また、認知症の人や介護者にとつての休息の場でもあります。

高齢化する日本では、認知症の人が増えているのに、情報も知識も不十分。「どこで情報を得られるかわからない」、「認知症の悩みは周囲に話しにくい」、「介護に疲れた」：当事者や家族は不安を抱えています。

Dカフェにはさまざまな人が集まります。介護者の先輩からアドバイスをもらったり、医師やケアマネジャーから専門的な情報を得たり、地域の人と交流して悩みの解決に役立ったり。専門家や地域の人も、介護者などからリアルな話を聞き、仕事や生活に役立てることが出来ます。

現在、厚生労働省も認知症カフェを増やす取り組みを行っています。目黒のDカフェはそれ以前から介護者が自主的に運営してきました。そして今年から、認知症介護の経験者たちが設立したNPO『Dカフェまちづくりネットワーク』(略称Dカフェnet)を設立しました。

現在は祐天寺と西小山の2か所で開催していますが、近日常に新たなエリアでもオープン予定。ぜひ気軽に遊びに来てください！





ある日のDカフェの様子…

# 西小山

## Dカフェ・ニコスはこんなところです!

西小山のDカフェは1か月に一度、第1日曜日に  
デイサービスを借りて開催。設備や備品を使い、  
時にはダンスやイベントも楽しめます。



**13:30**

東急目黒線・西小山商店街を歩くこと5分。  
「のぼり」が目印です。



入口の段差はスロープになっているから、  
車椅子やシルバーカーでも大丈夫。



**13:35**

参加費は300円。  
来てくださる方だけでなく、  
主催側も支払うのがルール。



入口でシールに名前を書いて胸にペタリ。名前を  
覚えやすく呼びやすく、  
気軽に話せるように。



**14:00**

好きなところに着席して同じテーブルの方と懇談を。  
デイサービスの広々とした空間は開放的な雰囲気。

若い方と  
話すのは  
楽しいわあ

**14:30**

認知症当事者である岩下さんも参加。  
ニコニコ笑顔でみんなのアイドルに!



魚釣り、  
いっしょに  
やろうよ!

夏祭りと言えば…  
今日のおやつはスイカ。



**15:00**

この日のDカフェのコンセプトは  
「夏祭り」。縁日の金魚すくい風  
に、紙でつくった魚の釣り堀を用  
意。子供も興味津々。

会場を提供するデイサービス  
「ニコス」の先崎さん。この日は  
息子さんと参加。

こちらでは真剣相談中。



## ニコスのことならこの人に聞こう!



杉山さん(左) 親子で参加し、ニコスの世話人も務める。  
「介護者なので、みなさんの悩みに共感できます」

岩下さん(右) 母親の介護をしながら世話人に。  
「イベントを計画し、楽しんでいただける内容を目指します」

すっかり打ち解けて  
女子トークに花が咲く。



コーヒーやお茶はおかわり自由。  
きょうのお茶受けは水ようかん。



ある日のDカフェの様子…

# 祐天寺

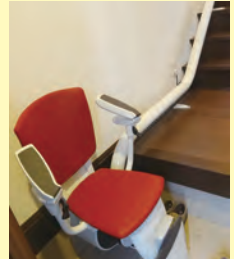
## Dカフェ・ラミヨはこんなところですよ!

もうひとつのDカフェ、祐天寺のラミヨは一軒家。  
友達の家にコーヒーを飲みに行く感覚で  
認知症のことをさまざまな人と懇談し、情報収集できます。



### 13:00

祐天寺駅から徒歩5分。Dカフェ・ラミヨに到着。ここは代表の竹内さんの自宅兼事務所でもあります。Dカフェ開催日には2Fが開放され、自由に集える空間に早変わり!



電動昇降機があるので、階段をのぼれない方も安心。



玄関には、所狭しと靴がズラリ。



こちら参加費は全員300円。「全員が当事者」の意識で運営。



### 13:15

まずは自己紹介タイム。認知症当事者や家族、地域の方、ケアマネジャー、施設で働く介護士、お医者さんなど、さまざまな人が立場を超えて同じ目線で語り合う。

みなさん、  
いろんな  
工夫をして  
るんですね



97歳で亡くなった  
竹内さんのお母さん、いよさん。  
みんなを見守っています。

### 14:00

時間を追うごとにどんどん盛り上がる。途中参加や退出、席の移動も自由。胸の中のモヤモヤや疑問も吐き出せ、「ひとりではないんだ」と実感できるひとときに。



### 15:00

今日、はじめて参加した男性も積極的に情報収集。介護者の先輩が、質問に答えて優しくアドバイス。

コーヒー片手に楽しく  
おしゃべり。今日のお菓子は?  
これもちょっとのお楽しみ。



地域の介護サービス事業者、自治体の職員なども参加。介護の情報を提供するほか「介護者などが何を求めているのかを教えてくださいいただけるのがありがたいです」



夫婦で参加  
できる楽しい  
雰囲気よ

## ラミヨのことならこの人に聞こう!

認知症当事者の奥様と夫婦で参加。自営業で一緒に働いていた当時の、奥様のお話に参加者も盛り上がります。



**野寺さん(左)**レビー小体型認知症の母親を介護してきた、気さくで知識も豊富なラミヨの母。

**竹内さん(中)**この家のオーナーでDカフエnet代表。気軽に話せる雰囲気作りと実行力はさすが!

**土屋さん(右)**奥様を長年介護し続ける愛妻家。優しく穏やかな人柄に癒される人多数。



レポート

# お医者さんを囲む会



当日ゲスト  
東京都立松沢病院  
認知症疾患医療センター長  
新里和弘さん

Dカフェ・ラミヨでは月に一度、専門職を囲む懇談会を開催しています。堅苦しいものではなく、気軽に話を聞き、質問ができる場。8月には認知症の専門医・新里和弘さんと懇談しました。その様子を紹介します！



▲新里さんの病院で「笑い」の研修を受けた際のポーズを披露。▶当日は席に着けない人も含め40名近くがラミヨに集った。



## 認知症には笑いが大切

新里さんとの懇談会は、「認知症と笑い」がテーマ。30分のお話は、認知症介護にどう立ち向かうか、という根源的な問題にヒントを与える内容でした。

「『介護は楽しく知恵比べ』なんて言います。認知症の世界は刹

那刹那、その一瞬が安心できるかどうかが大変なんです。物事は忘れても、感情にはとても敏感な方が多いですね。よく、『認知症の人にウソをついてもいいんですか？』と聞かれるんですが、私は『いいですよ』と答えます。ただし、その場しのぎのウソというだけではなくて、ご本人が安心を感じられるような会話であればいいということですよ」

と解説しながら、自ら作った楽しいストーリーで、認知症の方に安心感を与える例を紹介。まさに、会場は笑いの渦でした。

その後は参加者とぎつくばらんな意見のキャッチボール。ケアマネジャーの方からも、大爆笑の介護技術のエピソードが披露され、認知症家族の顔も一気に明るくなりました。「介護は苦しいもの、と考えず、発想の転換で介護を楽しくしていこう！」と、家族からの発言も。こうした意見交換が、専門職にも刺激を与えます。懇談会は、時間を大幅に超過し、なごやかに続きました。

この続きは **オアシスナビ** × **ハートページ** でご覧いただけます。 「お医者さんを囲む会」の続きは、こちら <http://www.oasisnavi.com/chiebukuro/news/30593/>

### オアシスナビ×ハートページは介護の総合サイト。

認知症介護のマンガ、在宅介護ノウハウ、介護のお金、老人ホーム、介護用品など様々な情報をインターネット上でご紹介しています。もちろん、すべてのページが無料でご覧いただけます。



オアシスナビ

検索

<http://www.oasisnavi.com/>



### オアシスナビでは、パソコンで「要介護度」を簡易診断できます！

インターネット上の質問に答えていくだけで、要介護度をその場で簡易判定。どなたでも、無料でご利用いただけます。

要介護度認定チェック

検索

<http://www.oasisnavi.com/simulation/>

\*シミュレーターは「要介護度の目安」を簡易的に知るためのツールです。認定結果は調査当日の心身の状況や、主治医の意見書によって大きく影響されるため、シミュレーターの結果と異なる場合があります。

\*このページは「でいめんしあ」と「オアシスナビ×ハートページ」の共同制作です。

# めぐろ認知症サポートマップ

松沢病院認知症疾患医療センター

目黒・世田谷・渋谷エリアの認知症診療の中核病院

◇総合的な認知症鑑別診断が1日できる  
「医師の診察」「臨床心理士の心理検査」「画像診断」をセットに、約3時間で検査終了。予約制。

◇本人の受診拒否で困っている人は  
「家族相談日」の利用を  
「家族相談」は毎週火曜 午前 予約制  
有料(6000円~7000円)  
電話 3303-7211 社会復帰支援室・相談係  
※一般の相談窓口は月曜から金曜 午前9時~午後5時、土曜は午前中

世田谷区上北沢2-1-1 電話3303-7211  
京王線・八幡山駅  
<http://www.byouin.metro.tokyo.jp/matsuzawa/>



センター長の  
新里和弘さん

若年性認知症総合支援センター

若年性認知症専門のワンストップ相談窓口

◇若年性認知症支援コーディネーターが「医療」「社会保障」「サービス」「契約」「就労」など、多面的な相談に応じる

◇相談無料  
・電話相談 月曜から金曜  
午前9時~午後5時  
3713-8205  
・来所面談 予約制

目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル1F・3F  
電話3713-8205  
東横線・学芸大学駅 東急バス・碑文谷5丁目交番  
<http://www.ikiikifukushi.jp/>



☆介護者・介護経験者、医師、ケアマネなど、認知症ケアのベテランが相談に応じます。  
☆ゆったりと休息できるスペースです。  
☆本人・家族一緒に参加いただけます。  
<http://d-cafe.kazekusa.jp/>

- 1 Dカフェ・ニコス  
どこ: 原町1-22-1 ニコスビル 西小山駅5分  
いつ: 第1日曜 午後1時半~3時半
- 2 Dカフェ・ラミヨ  
どこ: 五本木1-5-11 ラミヨ 祐天寺駅5分  
いつ: 第2日曜・第4土曜 午後1時~4時

- 3 目黒認知症家族会 たけのこ  
どこ: 中目黒スクエア  
いつ: 第1・第3金曜 午前10時~12時  
☆認知症の方は保健師とボランティアでサポートします。  
☆家族交流タイムで介護の悩みを話し合い、上手なケアについて考え、課題を解決します。  
☆個別の相談には、ベテラン介護者が保健師・包括支援センタースタッフとともに、丁寧に応じます。  
<http://takenoko.kazekusa.jp/>
- 4 レビー小体型認知症介護家族おしゃべり会  
どこ: 学芸大学駅そば  
いつ: 最終日曜 午後  
☆レビー介護の体験者たちが一緒に考えます。  
<http://lewyshaberikai-yuruyurugumi.jimdo.com/>

☆介護者がストレスを発散し、交流する場。  
☆包括支援センターのスタッフが常駐します。

- 5 天空(そら)の会  
どこ: 北部包括支援センター  
いつ: 第2木曜 午後1時半~3時半
- 6 あづまの会  
どこ: 区役所  
いつ: 第3水曜 午後1時半~3時半
- 7 なごみの会  
どこ: 西部包括支援センター  
いつ: 第3木曜 午前10時~11時半
- 8 悠楽(ゆら)の会  
どこ: 目黒本町社会教育館  
いつ: 第4水曜 午後1時半~3時半
- 9 八重(やえ)の会  
どこ: 中央町さくらプラザ  
いつ: 第4木曜 午後1時半~3時半

Dカフェ(認知症カフェ)  
NPO「Dカフェnet」が運営

介護者・介護経験者が運営  
認知症家族会

ボランティア・サポーターが運営  
介護者の会

## 活動のスケジュール 2014年12月~2015年6月

	名前	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	連絡先
D カ フェ	①ニコス	7日(日)	休み	1日(日)	1日(日)	5日(日)	3日(日)	7日(日)	3719-5592 NPO「Dカフェnet」 d-cafe@kazekusa.jp
	②ラミヨ	14日(日)	11日(日)	8日(日)	8日(日)	12日(日)	10日(日)	14日(日)	
	Dカフェ懇話会 (医師を囲む会)	20日(土) 小山医師	24日(土)	28日(土)	28日(土)	25日(土)	23日(土)	27日(土)	
家 族 会	③たけのこ	5日(金)	16日(金)	6日(金)	6日(金)	3日(金)	1日(金)	外で食事会	3719-5527 takenoko@kazekusa.jp
		19日(金)	23日(金)	20日(金)	20日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	
介 護 者 の 会	④レビーの会	28日(日)	25日(日)	22日(日)	29日(日)	26日(日)	31日(日)	28日(日)	yururletter@yahoo.co.jp
	⑤天空(そら)の会	11日(木)	8日(木)	12日(木)	12日(木)	9日(木)	14日(木)	11日(木)	5428-6891 北部包括支援センター
	⑥あづまの会	17日(水)	21日(水)	18日(水)	18日(水)	15日(水)	20日(水)	17日(水)	5724-8030 東部包括支援センター
	⑦なごみの会	18日(木)	15日(木)	19日(木)	19日(木)	16日(木)	21日(木)	18日(木)	5701-7244 西部包括支援センター
	⑧悠楽(ゆら)の会	24日(水)	28日(水)	25日(水)	25日(水)	22日(水)	27日(水)	24日(水)	5724-8033 南部包括支援センター
	⑨八重(やえ)の会	25日(木)	22日(木)	26日(木)	26日(木)	23日(木)	28日(木)	25日(木)	5724-8066 中央包括支援センター

※予定は変更することがあります。出かける前に、必ず確認のお電話を!



# こんなとき どうする？

監修：宮永和夫

## 第1回 外出願望・まいご・徘徊

介護者を悩ませる頭痛の種のひとつ、「外出願望」。「言うことを聞いてくれない」「気を付けていても隙を見て、出て行ってしまおう」と匙を投げたくなることもある外出願望。

でも、背景には当人なりの「帰りたい」という切実な思いが…。

そこで、認知症専門医の宮永和夫さんを囲んで、Dカフェの常連さんたちが、「外出願望」について話し合いました。「気分転換」に有効な手段は?! ケアのコツをご紹介します♪

- 「帰りたい」という必死の思いに向き合って
- 「ダメ」(否定)
- 「もう夜だから」(説得)
- 「いいかげんにして」(叱責)
- まずは、復唱(受け入れ)で、安心感を
- 気分転換の声かけが効果的
- ポイントは「小さな満足」のプレゼント

これは…  
**×**

「お世話になりました。これで帰らせていただきます」



「分かりました。よろしければ、一緒にしましょう」

別の興味に気を向ける…

◆衣装の話題を振る  
◎「これ着ていく、それともこっち？」  
お気に入りのコートを見せて、「これどこで買ったんだっけ」と別の話を引き出す。

つまくすると、その話題に乗ってきて、外出願望を忘れます。それでも収まらないうつなら、ひとまず外へ。一歩外に出たら…

◆コンビニやスーパーに寄る  
◎「じゃあ、お母さん、お豆腐買ってきて」

◆バス停の時刻表をチェック  
◎「もう最終が出たところだね」

◆好きなもので  
◎「ラーメン、食べて行くっか？」

ひとまず家を出たら、近所を5分回って戻ると、そのまま「ただいま」と家に入ってくれることも。

コンビニやスーパーなどへ行って買い物をしてみたり、バス停まで行って「もう最終が出たところだね」と実際にバスの時刻を確認したり、ちよつとした気分転換を。

「ラーメン、食べて行くっか」と、当人の好きなものに合わせて、気分を変える声かけが効果的。

こちらの声かけが届かず、コミュニケーションが成り立たないほど興奮状態にある場合には、後ろからそつとついて行くのが◎

外に出ないように鍵、これは**×**

鍵を何重にもかけるなどして、とにかく外に出ないようにと対策したくなりがちですが、これでは外出願望はますます高まるばかりです。

まいご・徘徊とは、道が分からなくなる

まいご・徘徊は、多くが見当識障害により生じます。いまある環境に居心地の悪さを感じて、外出願望が高まるのです。外に出たものの道が分からなくなってしまうと、帰って来られなくなつた…。徘徊したくてしているわけではないのです。人に対しても見当識障害は生じます。時代が飛んで、孫が子どもになったり、子どもが自分のきょうだいにな

備えあれば憂いなし

◎おまわりさん(交番)と顔見知り

おまわりさんには弱いので、「もう遅いから帰りなさい」と言ってもらえば、きつと素直に聞いてくれる…はず！

◎顔なじみの八百屋さん

八百屋さんなど、ご近所さんに周知して、頼れる地域ネットワークづくりを。

◎カッパい名札

名札には工夫を。お守りや携帯では捨てられる可能性大！カッコいい刺繍にしたら、本人も大満足だったというケースも。

◎玄関ドアに鈴をつける

玄関にセンサーマットを敷いたり(介護保険のレンタルで月800円以内)、玄関ドアに鈴をつける。

もっと詳しく読みたい方は・・・

### ビギナーの安心・実践 ステップ式認知症処方

宮永和夫 著 定価1800円+税

認知症の患者さんが、どんなときに、どんなことで困っているかを想定した場面ごとに、実際の診療現場でまず最初に処方されるお薬3つと、どんなケアをしたらよいかをまとめました。専門的なお薬の説明もありますのでお医者さんの話も理解しやすくなります。

**宮永和夫さん**

南魚沼市立ゆきぐに大和病院院長。全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会会長。

日々積み上げている臨床体験、認知症家族への熱い支援活動。患者・家族には頼もしいお医者さんです。このページは宮永さんの著書『ビギナーの安心・実践 ステップ式認知症処方』(新興医学出版社 1800円+税)をベースに編集しています。

外出願望が高まっているときには、「大変お世話になりました」と他人行儀な振る舞いが見られますが、目の前にいる家族も他人に見える可能性大です。

まずは受け入れ…

家に帰ると言われたら、否定するのではなく、まずは「帰るのね」と復唱！

「じゃあ一緒に行こうか」と答えれば安心します。「小さな満足」がポイントです。

見当識障害：自分の置かれている現在の状況(場所・時間・人)をきちんと認識できないこと。いまどこにいるのか、目の前の人だれなのか…。認知症の代表的な中核症状。

徘徊：本来の意味は「歩き回ること」「ぶらつくこと」。認知症の人は脳神経が障害され「徘徊させられて」いるのです。

## 場の力

新里 和弘

祐天寺のDカフェ・ラミヨに参加させていただいています。閑静な住宅地の一角、民家の2階にあります。いろんな方が集まって話をしているとは、ご近所から想像はできないでしょう。300円で美味しいコーヒーはいくらでもお替り自由(インスタントではありません)。Dカフェにはいろいろな人が集まります。認知症ご本人とご家族、介護OB、ボランティアの人、介護を仕事にしている人、行政の人、発信者、お手伝いにいらしている方、子供、包括支援センターの人、保健師、医療者…などなど。

私は医療者としての参加です。医者は薬を使うことができます。家族会でお話を聞いて、おやっと思ふことの一つに「薬はきかないでしょ」と言われることがあります。たとえば“物盗られ妄想”を考えてみましょう。「財布を盗った、盗った」とご家族を攻撃する患者さんには、私らはチアプリドやクエチアピンといった薬を処方しますが、半数以上のご家族は、これですぐいふんと介護は楽になります。少量から注意して処方すれば副作用はまずありません。これは事実です。「そうなのですか」と言われることもよくあります。でも、全く効果のない方もいるわけですから、その場合は環境調整や、介護サービスの利用なども並行して考

えていきます。医療を中心とした助言を行っていくことが、私ら医療者の役割であろうと考えています。

介護する人は、ふと自分の胸の内をすべて、洗いざらい打ち明けたい衝動に駆られることもあると思います。が、日常生活ではそう簡単にできることはありません。でも家族会では本音に近い話ができます。また、他の人の胸の内を聞くことで、自分を確認することもあると思います。「かくかくしかじかのことがあったのよ、ある時なんてね…」、介護経験者のこのような話を聞くだけで救われることもあると思います。話のすべてでなくとも、その部分部分に「ああそうか」と共鳴できる体験の多いのが家族会だと思います。

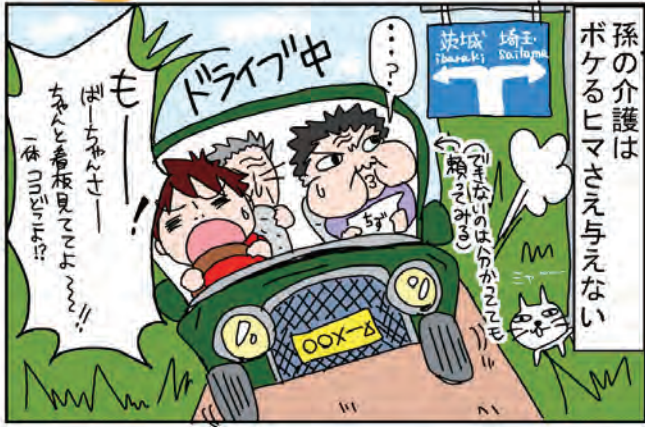
人は多彩です。いろんな介護家族がいるわけですので、受け手の側もいろんな人が集まった方がいい。Dカフェにはいろいろな人が集まります。それが何とも言えない「場の力」を作り出しているように思います。そのような場からは、いろいろなアイデアや相性が自然と生まれてくるように感じます。いろんな力が満ちていて、ただ静かに座っているだけでもほっとできる、Dカフェはそんな場であってほしいと思います。



**新里 和弘** (にいざと かずひろ) さん  
都立松沢病院認知症疾患医療センター長。  
日本認知症学会専門医、日本老年精神医学会専門医。  
Dカフェの常連さんで、いつも前向き。ユーモアセンスあふれる、素敵なお医者さん。



# 介護にルールなんてない!!



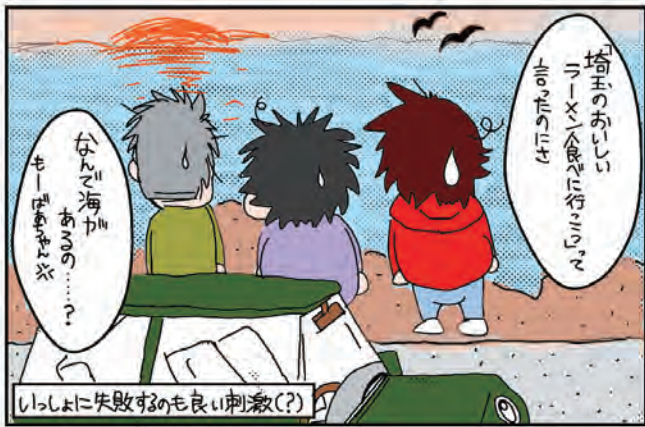
孫の介護はボケるヒマさえ与えない



ばーちゃん(81) 脳介33(脳血管性) 体は丈夫が、徘徊や暴か、もうちうなどの症状が強い

うーちゃん(80) 脳介21(アルツハイマー型) 自分世界にひきこもる。ばーちゃんの言いなり

はじめまして夫婦揃って認知症のジジババと3人で暮らしてるゆずこと申します



いっしょに失敗するのも良い刺激(?)



介護ど素人の私のモットーは『一切病人扱いしない!』こと

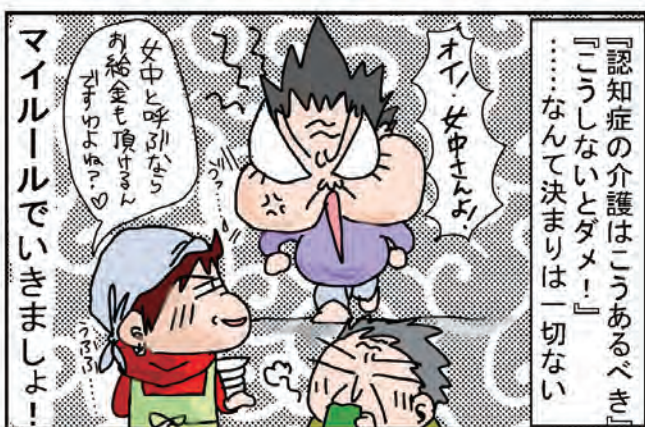
症状にもトクマキ



じーちゃんとはばーちゃんとは笑ってくれる



ならはい、その、むしろ頼っちゃえと。



『認知症の介護はこうあるべき』『こうしないとダメ!』...なんて決まりは一切ない



認知症だからといって〇〇はできないとか決めつけない



青山ゆず子(あおやま ゆずこ) 1985年茨城県生まれ。『体験型』介護ジャーナリスト/フリーライター。『週刊SPA!』などで記者として活動しつつ、漫画を執筆。2011年(25歳)から「夫婦揃って認知症」の祖父母と同居し、20代の介護ど素人ながら認知症に向き合う。介護専門情報サイト・オアシスナビにて「孫娘のガチンコ介護マンガ」好評連載中。http://www.oasisnavi.com/chiebukuro/manga/ http://ameblo.jp/yuka-yuzu-yuu/

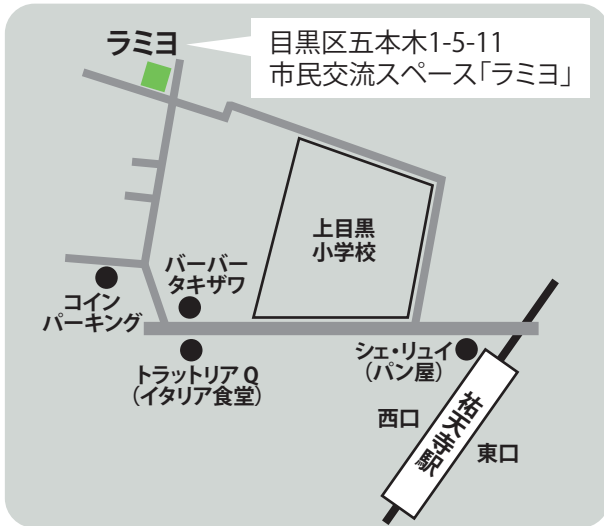




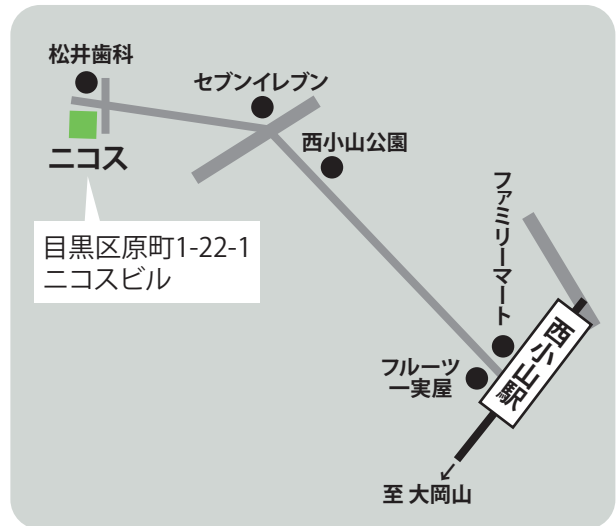
# Dカフェの活動 <http://d-cafe.kazekusa.jp/>

認知症の人もご家族も、お医者さんもヘルパーさんも  
みんな一緒に Let's コーヒーブレイク

**Dカフェ・ラミヨ** 第2日曜・第4土曜  
午後1時～4時  
参加費 300円 (コーヒー&スナック付)



**Dカフェ・ニコス** 第1日曜  
午後1時半～3時半  
参加費 300円 (コーヒー&スナック付)



## Dカフェ懇話会「お医者さんを囲んで」

市民交流スペース「ラミヨ」  
毎月1回・不定期開催 予約制・定員20人  
参加費 300円 (コーヒー&スナック付)

認知症医をはじめ、内科、循環器科などさまざまな  
医師を囲んでの気軽な懇話会。12月20日のゲストは  
小山恵子さん、恵比寿で「楓の森メンタルクリニック」  
を開業している精神科・認知症専門医です。

## ラミヨではこんな グループも活動中

- コミュニティカフェ「いよさん家」
- 子育てグループ「らっこサロン」
- 子育てグループ「ほっこり」

問い合わせは—  
3719-5592 ラミヨ



Dカフェな日々

## 次号予告 2015年3月15日発行

- グラビア「行ってみよう、新・Dカフェ」  
“新規開店”のDカフェと、そこに集う人たちを紹介
- 認知症ケアの知恵「こんなときどうする」  
“物盗られ”など、妄想対応アイデア集
- 新企画「地域ケアのキーパーソン」  
地域でがんばっている人たちにインタビュー

介護者がつくる認知症情報誌

## でいめんしあ No.1 (創刊1号)

2014年(平成26年)11月5日発行  
発行所 特定非営利活動法人 Dカフェまちづくりネットワーク  
Web <http://d-cafe.kazekusa.jp/>  
E-Mail [d-cafe@kazekusa.jp](mailto:d-cafe@kazekusa.jp)  
電話 03-3719-5592

本誌は平成26年度目黒区認知症カフェ活動支援事業委託により発行しています。

## 表紙画家紹介

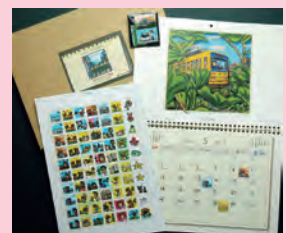
### 杉本 聖奈 (すぎもとまりな)

1986年東京生まれ。先天性聴覚障害とアスペルガー傾向を併せ持つ。聞こえないだけではない複雑さの中で、物事や人との繋がりを理解するために大切だった絵カードの世界。日常の何気ない生活を切り取って、独特の立体イラスト作品を中心に創作活動を続けています。  
<http://marina-nan-na.com/>



### ◎読者プレゼント

表紙画の作家、杉本聖奈さん特製の2015年カレンダー「立体イラストの世界」(定価2800円)を、5名にプレゼント。申し込みは、「住所・氏名・年齢・介護への思い」を書いて、メールまたはファックスで下記へ。締め切りは12月15日。当選は発送をもって代えます。



Dカフェnet「でいめんしあ」  
プレゼント係  
Fax (03) 3719-5592  
メール [d-cafe@kazekusa.jp](mailto:d-cafe@kazekusa.jp)



# 有料老人ホーム情報館

相談実績 **2万人**以上

業歴 **10年**以上

業界経験豊富な相談員



このようなお悩み抱えていませんか？

**相談無料**

介護

認知症

リハビリ

特養待ち

入居金0円～

サービス付き  
高齢者向け住宅

病院退院後の  
入居先を  
どうしよう？



特養や老健の入居  
待ち期間のみでも  
入居可能？



在宅医療が必要  
認知症でも  
入居できる？



どんなことでもお気軽にご相談下さい。  
業界経験豊富な専門スタッフが親切・丁寧に対応します。



高齢者の住まい選びの  
情報誌「ケアプロナビ」**送呈!!**  
年2回発行  
老人ホーム・介護施設の一覧(厳選)  
ご希望の方に無料で送呈いたします。

## 入院プラチナサポートサービス

有料老人ホーム情報館がご案内したホームに入居され、  
入居後3ヶ月(90日)以内に入院された方に心ばかりの  
お見舞いを送るサービスです。

〒158-0094 東京都世田谷区玉川3-14-5 柳小路北角3F  
イーナ ロウジンホーム

**0120-17-6246**



二子玉川プラザ 入居相談室





東京海上グループの介護付有料老人ホーム

## ヒュッテ目黒

認知症を生きる人にとって、自分のことを心から理解しようとする

スタッフが寄り添ってくれることは、大きな支えとなります。かけがえのない人生を最期まで、その方らしく誇りをもって生きられるように、「暮らしの質」「人生の質」を私たちがお守りします。



手厚いスタッフ配置のもと  
24時間体制で生活全般の  
サポートをいたします

24時間  
看護スタッフ  
常勤1.5:1  
人員配置認知症  
ケアターミナル  
ケア直営  
キッチン

※要支援および要介護者1.5名に対し、週40時間勤務を  
1名と換算した介護・看護スタッフ1名以上

※夜間最少職員配置(22時～翌7時)／介護スタッフ2名・  
看護スタッフ1名(満室時)



●所在地：〒153-0064 東京都目黒区下目黒3-1-23

●電車・徒歩でお越しの方：「目黒駅」正面口より徒歩約10分(約780m)

●バスでお越しの方：JR山手線・東急目黒線「目黒駅」より都営バス「東98系統」または  
東急バス「黒01/02/06/07/09系統ほか」で約3分。バス停「大鳥神社前」より徒歩約1分(約50m)

以下のような方も入居可能です

※事前の面談のうえ、状況によりお断りする場合もございます



胃ろう 喉嚨・吸引 インシュリン 在宅酸素 留置カテーテル

<お問い合わせ> ヒルデモア/ヒュッテ入居相談室(9時～18時 年末年始を除く)

0120-775-727

<物件概要>【所在地】目黒区目黒3-1-23【類型】介護付有料老人ホーム(一居室)【介護保険】東京都指定特定施設入居者生活介護事業等、事業所番号:1371002419、特定施設入居者生活介護/介護予防特定施設入居者生活介護(権利形態)利用方式【土地/建物】事業主体所有【敷地/建物】敷地コンクリート造地上6階建【敷地面積/延床面積】406.26㎡/1,381.58㎡【入居時の条件】自立・要支援・要介護の方【掲載日】2007年5月10日

東京海上日動サミュエル株式会社