

介護者がつくる認知症情報誌

でいめんしあ

No. 15



無料
だワン!



絵・杉本聖奈「ぽっかぽか指定席」

CONTENTS

Dカフェへ、ようこそ

- 04 Dカフェ・プロムナード (複合介護施設 下目黒)
Dカフェ・そなえる (一般住宅 五本木)
- 05 Dカフェ・ラミヨ (一般住宅 五本木)
Dカフェ・自由が丘 (多世代シェアハウス 緑が丘)
Dカフェ・ソナーレ (介護老人ホーム 東が丘)
- 06 Dカフェ・まちかど保健室 (訪問看護事業所 中町)
Dカフェ・都立大学 (日扇会第一病院 中根)
Dカフェ・せらびあ (三宿病院 上目黒)
- 07 Dカフェ・東が丘 (東京医療センター 東が丘)
Dカフェ・さんま (厚生中央病院 三田)
Dカフェ・世田谷下馬 (介護老人ホーム 下馬)
- 08 Dカフェ・月光原 (複合介護施設 目黒本町)
Dカフェ・でんどう (高齢者センター 目黒)
Dカフェ懇話会「ゲストを囲んで」 (一般住宅 五本木)

13 アクセス情報<Dカフェわが町>

- 13~15 各駅地図
Dカフェ各店へ、最寄駅やバス停からのルート案内
- 16・17 めぐる認知症サポートマップ&スケジュール
認知症市民活動21グループのイラストマップ

12 トピックス<Dカフェ き・ら・り>

新規開設の特養ホーム [こぶしえん] [さんホーム目黒]

介護情報

- 18 認知症ダイアログ
- 22・23 “快”護の知恵袋

<連載>

- 09 コラム 「地域医者のひとり言」 檜林洋介
- 10 漫画 「ゆずこのど素人介護」 青山ゆずこ
- 11 エッセイ 「フレンドリー診療」 新里和弘
- 19 エッセイ 「看取り医の眼」 大井 玄
- 20 エッセイ 「ケアマネは自転車で」 佐藤睦子
- 21 ルポ 「トリプル介護の記録」 上枝珠美

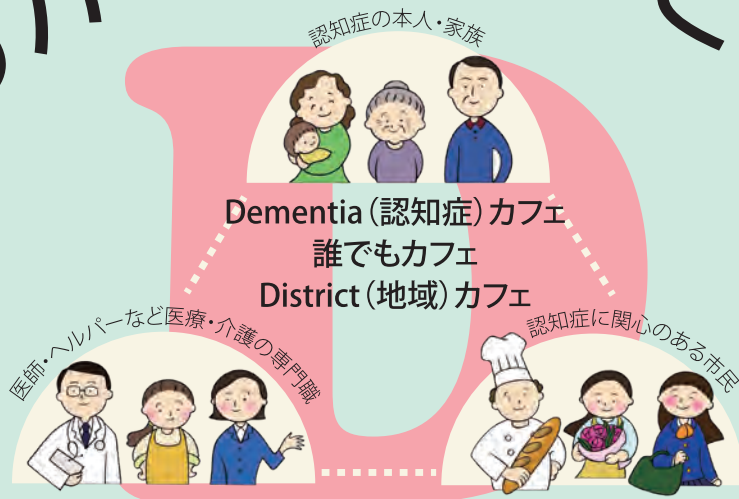
杉村静子 針間直美(イラスト) 風草工房 Nan-na工房



でいめんしあ

No. 15

Dカフェへようこそ



Dementia (認知症) Diversity (誰でも)
District (地域) Dialogue (対話)
Democracy (自由対等)

Dカフェは、この町に14カ所。

介護経験者と専門職が運営する、わが町の認知症カフェです。

認知症に関心のある人たちが、語り合い、知識を深める場です。

知恵を出し合い、共に考え、友達づくりをしましょう。

認知症の方と一緒にご参加を。

参加費は300円。

本格コーヒーをゆっくり味わい、リラックスしましょう。

Dカフェは、人と人、町と町を、つなぎます。



New こぶしえん Dカフェ・プロムナード

目黒四中跡地に開設された特養・こぶしえんのレストランが会場。暮らしの相談やおしゃべりを。美術のワークショップも楽しめます。



美術ワークショップ



コロナのディスタンス対策もしっかり



受付スタッフ

- ▼こぶしえん1階
(下目黒6丁目)
- ▼第4日曜日 3時～5時

New 暮らしの“もしも”に備える Dカフェ・そなえる



高齢期や災害への「備え」を話し合うカフェ。介護・司法・住宅・福祉のプロと一緒に考えましょう。会場は五本木の「ラミヨ」。

- ▼スペース「ラミヨ」
(五本木1丁目)
- ▼第4水曜日
2時～4時



NPO本部。じっくり懇談 Dカフェ・ラミヨ

Dカフェ発祥の地。ワンルームに認知症カフェのエッセンスが詰まっています。コロナ対策も万全。



赤・青のストライプが目印

- ▼スペース「ラミヨ」(五本木1丁目)
- ▼第2土曜日 2時～4時
- 第2日曜日・第4土曜日 1時～4時

地域開放型の有料老人ホーム

New Dカフェ・ソナーレ

グランドピアノのある“グランドダイニング”が会場。看護師やケアマネが地域の皆さんと交流します。



- ▼ソナーレ駒沢公園 (東が丘1丁目)
- ▼第3土曜日 2時～4時

おしゃれなシェアハウス

Dカフェ・自由が丘

自由が丘駅・緑が丘駅から10分。多世代の人たちが助け合って暮らすシェアハウス「オーナーズテラス自由が丘」。美術ワークショップも。



- ▼オーナーズテラス 自由が丘 (緑が丘2丁目)
- ▼第3水曜日 2時～4時

日扇会第一病院

Dカフェ・都立大学

新型コロナ感染予防のため、別会場で臨時開催中。

- ▼第3土曜 1時半～2時半
- ▼臨時会場 八雲住区センター（八雲1-10-5）
- ▼問い合わせ 03-3719-5592 NPO「Dカフェnet」
090-5527-0959 田邊



- ▼日扇会第一病院1階
（中根2丁目）
- ▼第3土曜日

看護師と健康相談

Dカフェ・まちかど保健室

新型コロナ感染予防のため、web開催中。訪問看護師と健康・介護の情報交換を。

- ◆第4月曜 12時～
<https://kango-story.com>



- ▼訪問看護STORY
（中町2丁目）
- ▼第4月曜日
12時～2時

三宿病院 Dカフェ・せらぴあ



▲三宿病院とオンラインで ▼Zoom 指導でコグニサイズ



三宿病院は認知症疾患医療センター。医師、看護師、セラピストなど専門職と友達になりましょう。

新型コロナ感染予防のため三宿病院と臨時会場ラミヨを Zoom でつないで開催中。

- ◆第2金曜 2時～3時
- ◆臨時会場 スペース「ラミヨ」（五本木 1-5-11）
- ◆問い合わせ
03-3719-5592 NPO「Dカフェ net」
090-5527-0959 田邊

三宿病院



- ▼三宿病院（上目黒5丁目）
- ▼第2金曜日

東京医療センター Dカフェ・東が丘

国立病院機構東京医療センターのスタッフとNPOの介護家族が協働して運営しています。

新型コロナウイルス感染予防のため、開催見合わせ中



▼東京医療センター3階(東が丘2丁目)
▼第2水曜日 2時～4時

老人ホームと町会のコラボ Dカフェ・世田谷下馬

アライブホームと下馬6丁目町会とNPOが協働で運営。偶数月には隣室で「ミニ学習会」も開催。



ホームの人と町会の人と一緒に

▼アライブケアホーム
/下馬6丁目町会会館
(下馬6丁目)
▼第3日曜日
2時～4時

厚生中央病院 Dカフェ・さんま

厚生中央病院とNPOが協働で開催。アロマやマッサージでリラックス体験も。

新型コロナウイルス感染予防のため、開催見合わせ中



▼厚生中央病院3階
(三田1丁目)
▼第3金曜日
2時～4時

田道ふれあい館

Dカフェ・でんどう

目黒区立田道ふれあい館の高齢者センターと共同で開催。

新型コロナ感染予防のため、開催見合わせ中



▼田道ふれあい館3階
(目黒1丁目)
▼第1土曜日
2時～4時

町のしゃべり場

Dカフェ・月光原

民生委員、看護師などと活発に交流。美術コーナーも人気です。

新型コロナ感染予防のため、開催見合わせ中



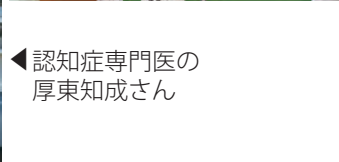
▼清徳苑ホーム1階
(目黒本町4丁目)
▼第1日曜日
2時～4時

Dカフェ懇話会「ゲストを囲んで」

予約制学習会。介護・医療・生活福祉の専門家をゲストに迎えて活発に討論し交流します。



◀さんホーム目黒
ケアマネジャーの
大場昭彦さん



◀認知症専門医の
厚東知成さん



▲ハートフル訪問看護
精神科認定看護師の
渡部貴子さん




◀ファーマケア訪問薬局
管理薬剤師の
佐々木健さん

ゲストの予定 10月～3月

10月9日	東部包括所長 宮本千賀子
11月13日	看取り医 大井玄
12月11日	共生型デイサービス 扇貴之
1月8日	目黒区の地域づくり支援員
2月12日	訪問介護 東園英姫
3月12日	未定

▼スペース「ラミヨ」(五本木1丁目)
▼第2土曜日 2時～4時



榎林洋介 [地域医者の  ひとり言]

一日も早いワクチン接種を

このコラムも昨年以降はコロナ関連のことしか書いておりませんね。

私は訪問診療を行っているのですが、昨年はデイサービスなどが一時閉鎖状態となり、自宅療養をされている方の**廃用性機能低下**が目に見えて分かりました。その後、介護事業関係のご努力によりサービスが再開し、最近ではだいぶ以前の状態に戻ってきていると感じます。感染防止対策を行いながら、身体介護やリハビリ、入浴など大変な負担だと思えます。改めて御礼申し上げます。

感染拡大防止戦略としては、マスク着用や密接防止策など生活上の工夫のほか、ワクチン接種が現実的には最も有用です。新型コロナウイルスは、7月末に感染力が強いインド型デルタ株に置き換わり、感染拡大が進みました。東京都では6月の1万人から、7月に4万人、8月には12万人と一気に感染爆発しました。ワクチン接種が行き渡った高齢者層での重症者は減り、まだ接種できていない若者と

壮年層の感染比率が高まっています。

8月に、政府は入院対象を重症者に限定し、中等症患者も自宅療養を基本とする方針を打ち出しました。しかし病院は、「災害時並み」の病床逼迫状態になり、重症化しても入院できず、自宅で亡くなる例が多く報告されるようになりました。抗体薬など新規治療戦略はまだまだ普及が進まない状況です。

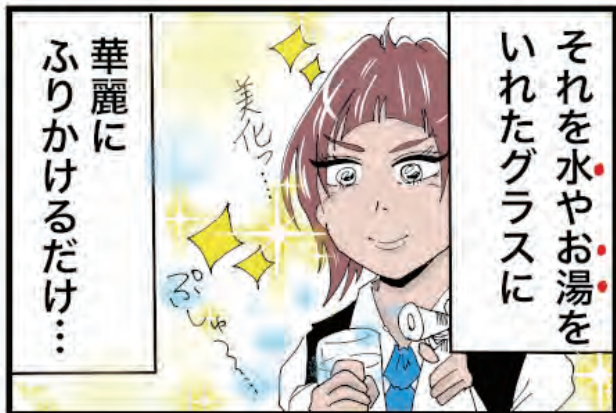
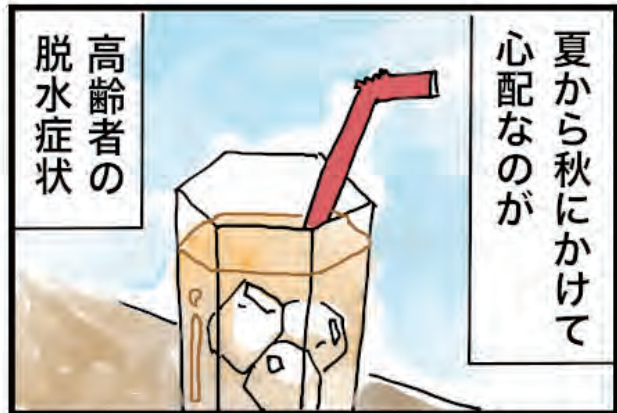
どうか積極的に、早めに、ワクチン接種を受けてください。対象年齢も徐々に下がってきています。職域接種、自衛隊大規模接種などとも比較しながら、なるべく早期に接種していただくようお願いいたします。ファイザーでもモデルナでも効果に大きな違いはありません。診療所における個別接種は、ワクチン確保／供給のめどが立たない状態なので、当面は公的な接種が中心となりますが、よろしくお願いたします。

廃用性機能低下：使わない部分の運動機能が徐々に低下していくこと。

榎林洋介 (ならばやし・ようすけ) さん

榎林神経内科クリニック院長。目黒区医師会理事。認知症に深い識見を持ち、訪問診療に誠実に取り組む「わが町のお医者さん」です。

元バーテンダーの孫、じーちゃんの脱水症の危機を救う!?



☆ お酒の香りで、まるで本物……!?



青山ゆずこ 25歳で認知症の祖父母と同居し、介護ど素人ながら認知症とガチンコで向き合う。介護ジャーナリスト、ライター、漫画家。朝日新聞のウェブメディア「なかまある」ほか週刊誌・月刊誌でも活動中。主著に『ばーちゃんがゴリラになっちゃった。』（徳間書店）
<https://ameblo.jp/yuka-yuzu-yuu/>





心の中には、いつも、
ふるさとがある

認知症の人と接していて、
ちよつと間が空いてしまっ
た時、皆さんはどのような
話題を振りますか？

私は出身地を聞きます。

東京はさすがに日本の中
心ですね。全国から人が集
まってきています。「ふる
さとは遠きにありて思ふも
の」……といいますが、認
知症の人にとっては案外そ
れは近くにあるのですよ。
私は日ごろから47都道府県
全てに対応できるよう、ふ
るさと情報の収集を心掛け
ています。

私のふるさと情報……。
まずは北海道。いろいろあ
りすぎて困りますが、とり

あえず「野菜が美味しくて
いいですねー」でしょうか。

青森県なら「リンゴ」、群
馬県は「かかあ天下と空っ
風」、香川県の人には「こ
んびらさん」……。この程
度です。大したことありま
せん。こんな感じで話を振
れば、ふるさと自慢が次々
と出てきます。

本当は市のレベルまで対
応できたらいいと考えてい
ます。日本に市は800近
くあるそうです。山形県の
名産は「そばと日本酒、山
形牛」でしょうが、庄内の
出身だと分かったら「庄内
美人」で盛り上がりたいたい。
九州の雄・福岡県。その中
心の福岡市なら「国際都市」

が話題になります。久留米
市は「石橋美術館（現・久
留米市美術館）」か「松田
聖子」ですね。

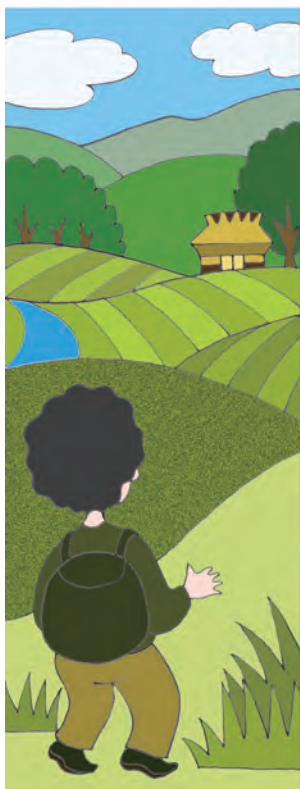
出身地の話は認知症の方
から逆にいろいろ教えても
らえる利点もあります。教
えてもらって、それを「よ
り良いひと言」にすること
を目指しています。男性と
女性では土地のイメージが
異なることも多々あります。
面白いですね。出身地の話
をするうちに、認知症の人
の表情が緩むのを見るのは
なんとも楽しいものです。

おっと、「東京です」と
いう返事が返ってくる

も多いのでした。私は地方
出身者（大分県）なので、
迂闊なことを言うと田舎者
であることが露呈してしま
います。ですので、時間が
あれば、意識して都内を散
策するようにしています。

この散策を「ブラタモリ」
ならぬ「ブラカズピ」（名
前がカズヒロ）と呼んでい
ます。「この池はスリバチ
状地の谷底」、「ここは元伊
達家の下屋敷」など、ガイ
ドブック片手に日々、研鑽
を重ねているのです。

「故郷の話」は、お年寄り
の心の扉を開くカギになり
ます。フレンドリー診療の
鉄則です。

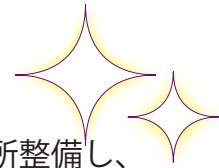


新里和弘（にいざと・かずひろ）さん

都立松沢病院認知症疾患医療センター長。熊本大学医学部卒業。アマチュア落語グループで稽古を重ね、認知症落語の創作に意を注ぐ。毎月のラミヨ寄席で「安楽亭くしゃみ」として一席伺っている。日本認知症学会専門医・指導医。日本老年精神医学会専門医・指導医。



新規開設の特別養護老人ホーム



目黒区は2019年度から特別養護老人ホーム（特養）を3カ所整備し、定員を300人増やしました。今年度新設の2施設を紹介します。

「さんホーム目黒」
 8月1日オープン。ユニット型で定員は96人。シヨートステイ10床。居宅介護支援事業所を併設。防災拠点型地域交流スペースも設けられています。
 ※区立特養中目黒は老朽化による改修工事を行うため入居者は一時的にさんホーム目黒に入居しています。

- ▶目黒区目黒3-20-8 03-6303-3137
- ▶施設整備・運営法人（社福）目黒区社会福祉事業団



▲外観 ▼屋上のウッドデッキ



◀地域交流スペース

「いぶしえん」
 4月1日オープン。定員120人。シヨートステイ24床。認知症デイサービス、看護小規模多機能、都市型軽費老人ホームや障害者施設を併設。また、地域の人が利用できる会議室やホールなども備える複合施設です。

- ▶目黒区下目黒6-18-2 03-5722-5550
- ▶施設整備・運営法人（社福）徳心会

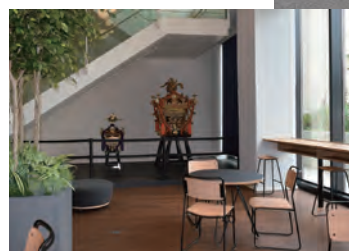


▲正面玄関 ▼レストラン。Dカフェ・プロムナードの会場



Dカフェ プロムナード

東玄関▶



◀イートインコーナー。後方は目黒原町会の神輿



各駅 地図

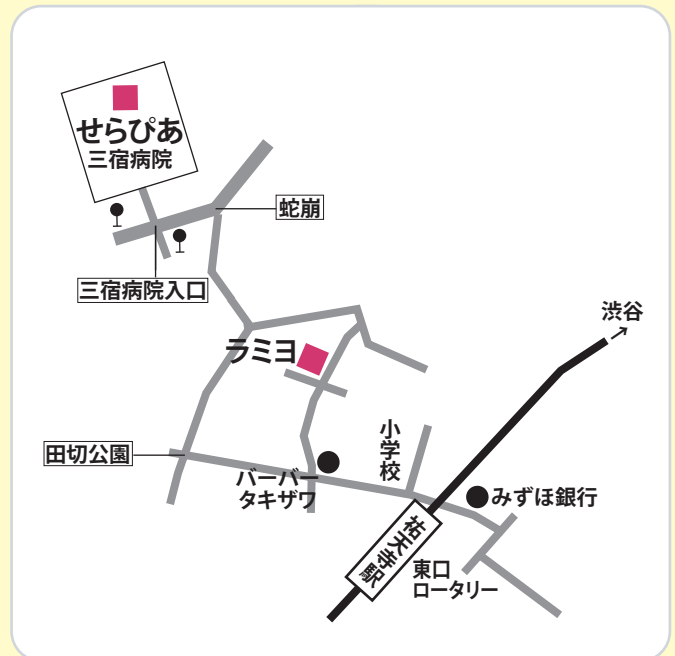
- ◆ 複数のDカフェへ行ってみよう
異なるカフェで、いろいろな情報と仲間に出会えます
- ◆ 認知症の人とペアで行ってみよう
専門職やケア体験豊富な人たちがお迎えします
- ◆ 散歩のついでに寄ってみよう
「予約不要」「出入り自由」本格コーヒーが飲み放題

問い合わせ：NPO「Dカフェ net」
<http://d-cafe.kazekusa.jp/> TEL&FAX 03-3719-5592



- D ラミヨ** スペース「ラミヨ」
 第2土曜 2時～4時
 「ゲストを囲んで」(要予約)
 第2日曜 / 第4土曜 1時～4時
- D そなえる** スペース「ラミヨ」
 第4水曜 2時～4時
- D 回想談談** スペース「ラミヨ」
 第2月曜 2時～4時 ※11月8日オープン

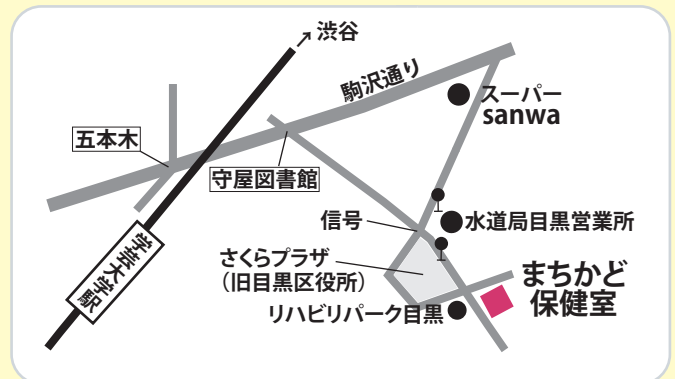
スペース「ラミヨ」 <東横線 祐天寺駅>
 目黒区五本木1-5-11



- D せらびあ**
 目黒区上目黒5-33-12 三宿病院 3階
 第2金曜 2時～4時
 <東横線 祐天寺駅>
 ●バス停：三宿病院前
 (渋谷駅～下馬一丁目循環 / 目黒駅～野沢龍雲寺)
 ●三宿病院行き無料送迎バス
 祐天寺駅東口「みずほ銀行」前発 1:30 / 2:30 / 3:30



- D まちかど保健室**
 目黒区中町2-31-10 訪問看護STORY
 第4月曜 12時～2時
 ●バス停：水道局目黒営業所前
 (目黒駅～三軒茶屋駅 / 渋谷駅東口～洗足駅)



世田谷下馬

世田谷区下馬6-29-22
ライブケアホーム多目的室／下馬6丁目町会会館

第3日曜 2時～4時

<東横線 学芸大学駅>



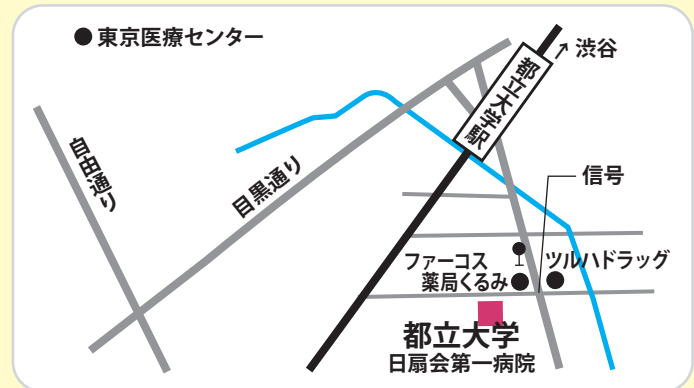
都立大学

目黒区中根2-10-20 日扇会第一病院1階

第3土曜 1時半～3時半

<東横線 都立大学駅>

●バス停：中根2丁目
(多摩川駅～東京医療センター)

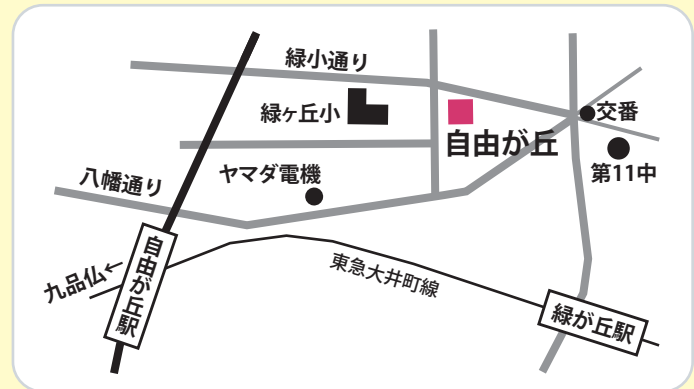


自由が丘

目黒区緑が丘2-3-1 オーナズテラス自由が丘

第3水曜 2時～4時

<東横線 自由が丘駅／大井町線 緑が丘駅>



東が丘

目黒区東が丘2-5-1 東京医療センター3階

第2水曜 2時～4時

<田園都市線 駒沢大学駅／東横線 都立大学駅>

●バス停：東京医療センター前
東京医療センター
(恵比寿駅～用賀駅／
渋谷駅～東京医療センター／
自由が丘駅～東京医療センター ほか)



ソナーレ

目黒区東が丘1-35-22 ソナーレ駒沢公園

第3土曜 2時～4時

<田園都市線 駒沢大学駅>

●バス停：東が丘2丁目
(渋谷駅～田園調布駅)
●バス停：野沢龍雲寺
(目黒駅～野沢龍雲寺／渋谷駅～野沢龍雲寺)

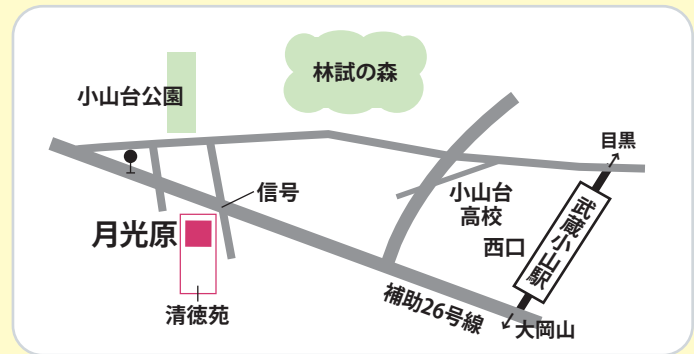
D 月光原

目黒区目黒本町4-2-1 清徳苑ホーム1階

第1日曜 2時～4時

<目黒線 武蔵小山駅>

- バス停：月光原
(五反田駅～世田谷区民会館(弦巻営業所))



D プロムナード

目黒区下目黒6-18-2 こぶしえん1階

第4日曜 3時～5時

- バス停：清水
(目黒駅～大岡山小学校前/
目黒駅～二子玉川駅/
目黒駅～弦巻営業所/
渋谷駅東口～洗足駅(ほか))



D さんま

目黒区三田1-11-7 厚生中央病院3階

第3金曜 2時～4時

<JR 恵比寿駅・目黒駅/目黒線&三田線 目黒駅>

D でんどう

目黒区目黒1-25-26 田道ふれあい館3階

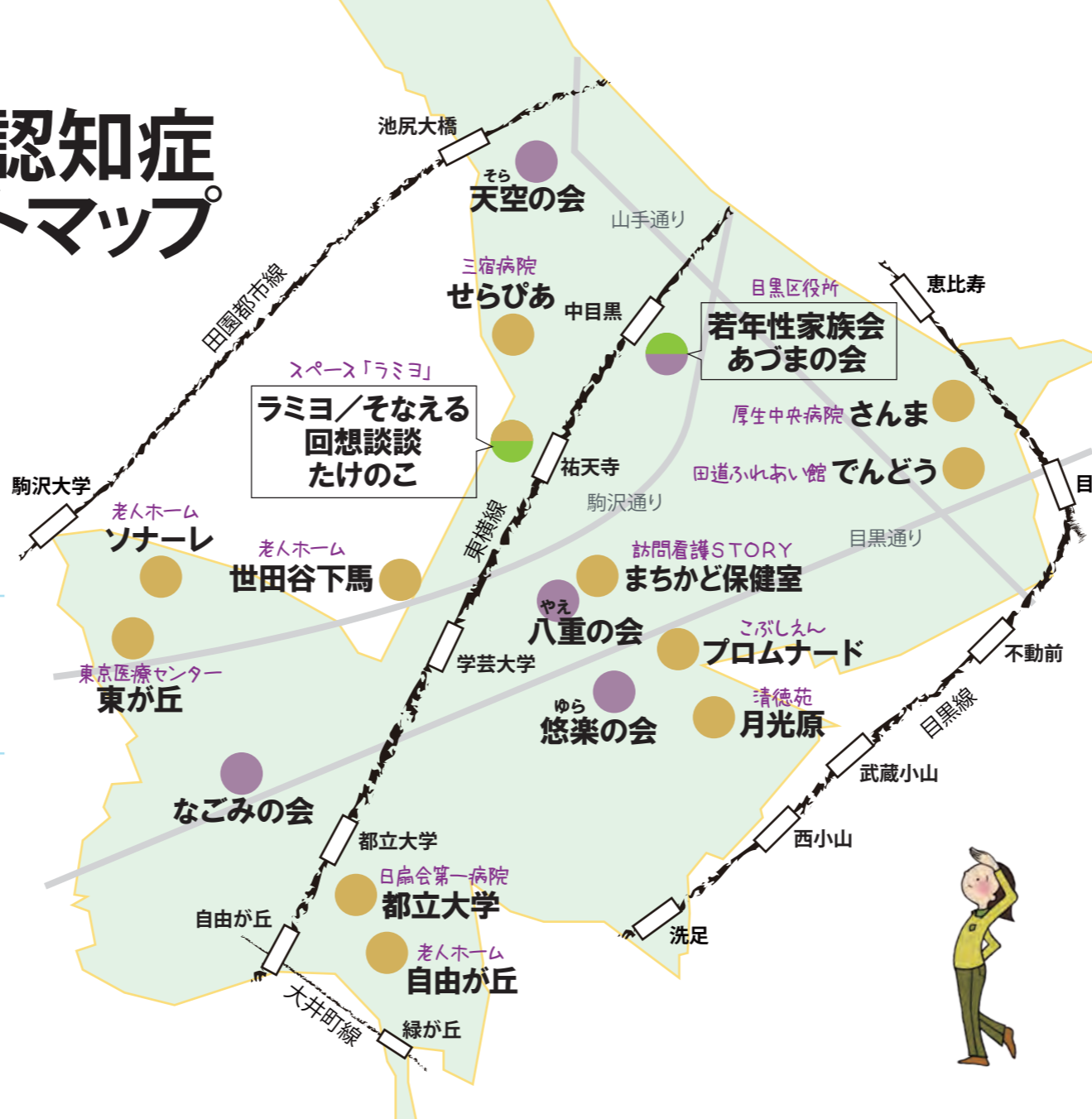
第1土曜 2時～4時

<JR&目黒線&三田線 目黒駅>

- バス停：権之助坂
(目黒駅～大岡山小学校前/
目黒駅～三軒茶屋駅(ほか))
- バス停：田道小学校入口
(渋谷駅～大井町駅/
渋谷駅東口～五反田駅/
目黒駅～野沢龍雲寺)



めぐろ認知症サポートマップ



- 介護者の会**
- 天空(そら)の会**
どこ: 東山住区センター
いつ: 第2木曜 1時半~3時半
 - あづまの会**
どこ: 目黒区役所
いつ: 第3水曜 1時半~3時半
 - なごみの会**
どこ: 心身障害者センター「あいアイ館」
いつ: 第3木曜 10時~11時半
 - 悠楽(ゆら)の会**
どこ: 目黒本町社会教育館
いつ: 第4水曜 1時半~3時半
 - 八重(やえ)の会**
どこ: 中央町さくらプラザ
いつ: 第4木曜 1時半~3時半

- 認知症診断、医療・介護相談を行う認知症に関するセンター病院
- <松沢病院> 地域拠点型**
認知症もの忘れ外来
認知症鑑定診断
認知症専門入院病床
認知症総合相談
家族相談(自費)
京王線・八幡山駅 03-3303-7211
 - <三宿病院> 地域連携型**
認知症もの忘れ外来
認知症鑑定診断
認知症相談
認知症初期集中支援チーム
東横線・祐天寺駅 03-3711-5771

若年性認知症総合支援センター ~若年性専門のワンストップ相談~
東横線・学芸大学駅 03-3713-8205
・電話相談 月曜~金曜 9時~5時 ・来所面談 予約制

活動のスケジュール 2021年10月~2022年3月

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	連絡先
ラミヨ	9(土)10(日)23(土)	13(土)14(日)27(土)	11(土)12(日)25(土)	8(土)9(日)22(土)	12(土)13(日)26(土)	12(土)13(日)26(土)	NPO「Dカフェnet」 03-3719-5592 d-cafe@kazekusa.jp
そなえる	27(水)	24(水)	22(水)	26(水)	23(水)	23(水)	
回想談	-	8(月)	13(月)	10(月)	14(月)	14(月)	
せらびあ	8(金)	12(金)	10(金)	14(金)	休み	11(金)	
まちかど保健室	25(月)	22(月)	27(月)	24(月)	28(月)	28(月)	
世田谷下馬	17(日)	21(日)	19(日)	16(日)	20(日)	20(日)	
都立大学	16(土)	20(土)	18(土)	15(土)	19(土)	19(土)	
自由が丘	20(水)	17(水)	15(水)	19(水)	16(水)	16(水)	
東が丘	13(水)	10(水)	8(水)	12(水)	9(水)	9(水)	
ソナーレ	16(土)	20(土)	18(土)	15(土)	19(土)	19(土)	
さんま	15(金)	19(金)	17(金)	21(金)	18(金)	18(金)	
でんどう	2(土)	6(土)	4(土)	休み	5(土)	5(土)	
プロムナード	24(日)	28(日)	26(日)	23(日)	27(日)	27(日)	
月光原	3(日)	7(日)	5(日)	休み	6(日)	6(日)	
家族会							
認知症家族会 たけのこ	9(土)	13(土)	11(土)	8(土)	12(土)	12(土)	03-3719-5527 takenoko@kazekusa.jp
若年性認知症家族会	25(月)	-	7(火)	-	25(金)	-	03-5722-9702 目黒区福祉総合課
介護者の会							
天空(そら)の会	14(木)	11(木)	9(木)	13(木)	10(木)	10(木)	03-5428-6891 北部包括支援センター
あづまの会	20(水)	17(水)	15(水)	19(水)	16(水)	16(水)	03-5724-8030 東部包括支援センター
なごみの会	21(木)	18(木)	16(木)	20(木)	17(木)	17(木)	03-5701-7244 西部包括支援センター
悠楽(ゆら)の会	27(水)	24(水)	15(水)	26(水)	16(水)	23(水)	03-5724-8033 南部包括支援センター
八重(やえ)の会	28(木)	25(木)	16(木)	27(木)	24(木)	24(木)	03-5724-8066 中央包括支援センター

※ご注意ください!
新型コロナウイルス拡大防止のため
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!



Dカフェ 本人・家族ほか誰でも参加できます
<http://d-cafe.kazekusa.jp/>

- ラミヨ** 祐天寺駅
どこ: 五本木1-5-11 スペース「ラミヨ」
いつ: 第2土曜・日曜/第4土曜 1時~4時
- そなえる** 祐天寺駅
どこ: 五本木1-5-11 スペース「ラミヨ」
いつ: 第4水曜 2時~4時
- 回想談** 祐天寺駅
どこ: 五本木1-5-11 スペース「ラミヨ」
いつ: 第2月曜 2時~4時 (11/8 オープン)
- せらびあ** 祐天寺駅
どこ: 上目黒5-33-12 三宿病院3階
いつ: 第2金曜 2時~4時
- まちかど保健室** バス:水道局目黒営業所前
どこ: 中町2-31-10 訪問看護STORY
いつ: 第4月曜 12時~2時
- 世田谷下馬** 学芸大学駅
どこ: 世田谷区下馬6-29-22 アライブホーム
いつ: 第3日曜 2時~4時
- 都立大学** 都立大学駅
どこ: 中根2-10-20 日扇会第一病院1階
いつ: 第3土曜 1時半~3時半
- 自由が丘** 自由が丘駅・緑が丘駅
どこ: 緑が丘2-3-1 オーナーズテラス自由が丘
いつ: 第3水曜 2時~4時
- 東が丘** 都立大学駅 バス:東京医療センター
どこ: 東が丘2-5-1 東京医療センター3階
いつ: 第2水曜 2時~4時
- ソナーレ** 駒沢大学駅 バス:東が丘2丁目
どこ: 東が丘1-35-22 ソナーレ駒沢公園
いつ: 第3土曜 2時~4時
- さんま** 目黒駅・恵比寿駅
どこ: 三田1-11-7 厚生中央病院3階
いつ: 第3金曜 2時~4時
- でんどう** 目黒駅 バス:権之助坂
どこ: 目黒1-25-26 田道ふれあい館3階
いつ: 第1土曜 2時~4時
- プロムナード** バス:清水
どこ: 下目黒6-18-2 こぶしえん1階
いつ: 第4日曜 3時~5時
- 月光原** 武蔵小山駅 バス:月光原
どこ: 目黒本町4-2-1 清徳苑ホーム1階
いつ: 第1日曜 2時~4時

目黒認知症家族会 たけのこ
どこ: スペース「ラミヨ」
いつ: 第2土曜 11時~12時半

若年性認知症家族会
どこ: 目黒区役所会議室
いつ: 不定期 2時~3時半

家族会

認知症ダイアローグ

【記憶は残らない 感情は残る】

認知症の人は、直近のことを覚えてられません。何度でも「ごはんはまだ？」と聞きます。言われたほうはイラッときて「今、食べたでしょ！」とやってしまう。この時の表情は、当然、とんがってます。

認知症の側からすれば「この人、なんで怒ってるんだろう」とイヤ〜な気分になるでしょう。

短期記憶は頭に残らないのです。しかし、イヤ〜な感情は残り、沈殿し、堆積する。心の中に「嫌な人」という観念が棲みついてしまうのです。

【オウム返し】

笑顔を見せておいてから相手の言葉を繰り返す、というのでも試してみましょう。オウム返しです。

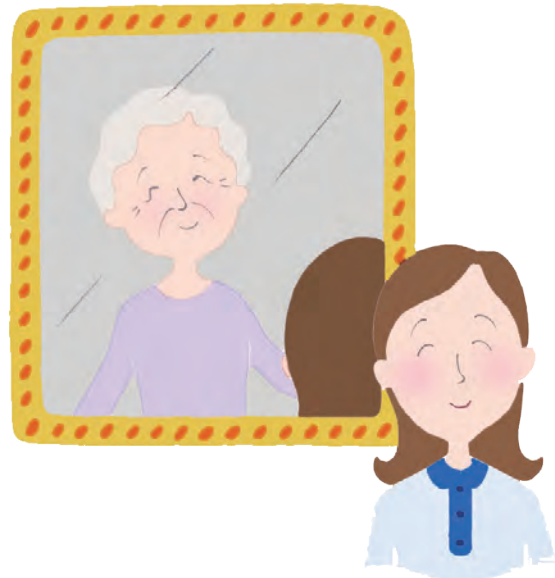
認知症の人の質問は不安から出ています。その質問をなぞることで、同じ言葉を復唱することで、「聞いてもらえた」という気分になり、不安が少しやわらぐのです。

【ミラー効果】

嫌な人にならないためには笑顔が必要です。たとえ“作り笑い”でも。

霊長類には“ミラーニューロン”という神経細胞が備わっているそうです。他人の様子を見て（鏡を見るように）自分も同様の反応をする。ヒト真似行動です。目の前の人怒った顔だと自分もそのようになり、それが「合わせ鏡」のように反射しあう。負のスパイラルになってしまう……。

イラッと来ても、一息入れて、ニコっとしてみる。その笑顔から、道が開けます。



コロナ対策 しっかり確認

☀️【感染予防のマナー】

マスクの着用



マメな手洗い



30秒

人との距離



2メートル





老耄ろうもうの日々ひびに、四股しこを踏む

先日、高校のクラス会があった。

卒業当時は54人のクラスだったが、死者も増え、当日参加の返事は13人。しかし実際の出席者は10人だった。出席の返事を出したのに欠席だった理由は、当日の予定を忘れたり、日にち自体を忘れたりなど。

その中に中枢官庁の事務次官を務めた男もいて、青壮年期の優秀さと老耄の進行は無関係であるのに改めて気づかされた。そういうえば、3年ほど前、おそらく前頭側頭型認知症になった男は、東大医学部の我がクラスでも一、二番の秀才だった。

さて、編集部の竹内弘道さんの要望は、私の老耄の個人的体験だという。

私も70歳を過ぎたころから、心身能力の衰えをひしひしと感じるようになった。受験浪人もさんざんやった鈍才ゆえ、老病死の坂を、人さまより多少早く転げ落ちても文句は言えない。

まず身体については、50代の前半、禅寺で坐禅を組んでいると、上半身が曲がっていることに注意された。整形外科医の友人に診てもらうと、レントゲン写真で「く」の字に見事に側弯そくわんした脊柱せきつちゅうが見つかった。側弯の原因は分からないのだと教えてくれた彼は、その後

何年もしないうちに亡くなった。

10数年前、娘から「よろよろ歩いている」と注意された。自分では気づかないほどだったが神経内科の先輩に診てもらうと、わずかに左足の筋力が落ちており、左膝の腱反射が右よりはっきり亢進こうしんしていた。腰椎のレベルで、脳から降りてきた神経がブロックされているというご託宣たくせんだった。

2012年春のある朝左の臀部から下肢の激痛で目覚めた。左足を動かすことはおろか寝がえりも打てなかった。幸い、物理療法内科という、四肢の関節や筋肉の疾病を専門とする分野出身の医師がかかりつけ医だった。彼は先代の若乃花などの力士たちをも診ていた。彼の診断は脊柱管狭窄せきつちゅうくわんさう症であり、その後

撮ったMRIでは、第四・第五腰椎のレベルで脊柱管がちぎれているように見えた。

治療法はなにか？ それは四股を踏み、しゃがんだ姿勢から立ち上がるという動作を繰り返すこと。加えて日々「歩く」のガリハビリだった。

それから毎日よろよろ歩いている。もうすこし呆けて徘徊するようになったら、健脚の私を捜すためGPS携帯が必要になろう。



大井 玄 (おおい・げん) さん

1935年生まれ。東京大学医学部卒業。ハーバード大学公衆衛生大学院修了。東大医学部教授、国立環境研究所所長などを務めたのち、終末期医療、認知症医療に携わる。東京大学名誉教授。主な著書『人間の往生』（新潮新書）、『看取りとつながり』（サンガ）、『老年という海をゆく』（みすず書房）など。



“良いケアマネ” どう探せばいい？

残念なことに、私たちは他のケアマネさんの仕事ぶりを直接拝見する機会がほとんどないのです。

ヘルパーさんや、看護師さん、また、デイサービスなどについては、ケアを受けてみて自分にとっての良し悪しを測ることができると思っています。でも、私たちが立

てるプランやサービス調整力、ご本人やその家族がより豊かに楽しく生活していくための仕組みを作る力、目に見えるものではありません。ケアマネジャーは良し悪しが見えづらい職種なのだと思えます。

時に、ケアマネ交代……という事態になることがあります。私の場合、もしも「私を替えたい」と申し入

れがあった場合は、その時点まで私が担当すべき期間で、ここから先は私の伴走では、介護レースの速度・コースがご本人や家族に合わないものになるかもしれない。今はその分岐点にいるんだな！と振り返るようになっています。

ご家族によっては、ケアマネを簡単に代えてしまうことを「軽率」であると捉え、それが「我慢」という形になってしまったりもあるかもしれません。しかし、私は「ちよつと違うな」と感じる力は、大切なことだと思っています。そして、ケアマネ交代の申し入れを、「自分の考え方や手法が偏っていないか」と振り返る良い機会だと捉えています。

“良いケアマネ”というのがどんなケアマネかは明確にはお示しできませんが、「ちよつと違うな」と感じた時には、別のケアマネさんのお話を聞いてみるということも大事なこともかもしれません。Dカフェは、地域のケアマネさんが参加している場所でもあります。気軽に相談できる場としてご利用いただくと良いかもしれません（私も時々お邪魔しています）。

次号からは自転車で走り回りながら体験した、介護現場のお話を綴っていきます。



佐藤 睦子（さとう・むつこ）さん

バスガイド、歯科助手、特養勤務、介護福祉士養成校講師など多彩な人生。区内の小・中学校のPTA会長も。学童キャンプでは100人の食事作りもこなす。目黒区介護事業者連絡会ケアマネ分科会代表。ケアメイト大岡山所属。

浅草寺のおみくじは、何度引いても「凶」

昨年10月に定年を迎え、東京から愛媛の松山に帰郷しました。

3年前に胆管癌の手術をした父(91)は要支援1。実家で一人暮らしです。母(90)は要介護5で近くのグループホームに。2歳上の姉は要介護3で、サービス付き高齢者住宅で生活しています。

約10年前のことです。

両親も80代の割には元気で、私と姉は東京で充実した生活を送っていました。介護保険やら、地域包括支援センターやら、自分には無縁に思っていました。

年末に帰省する前、姉と二人で小旅行に出掛けました。そこで小さな異変(?)に気づいたのです。

姉が自分が決めたことなのに、5分後には「そんなこと言ってない」と言

い張る。切符を失くす。お店の靴箱のキーを失くす……。一泊二日の旅で「この人、まともに仕事ができているのかな?」と、漠然と思ったものです。

年明けに松山から東京に戻り、二人で、姉の大好きな浅草寺に、少し遅い初詣に行きました。おみくじを引くというので、筒を振り棒を引き、数字が一致する引き出しから、おみくじを取り出します。「凶」でした。「納得いかない」と姉。また筒を振ると、これも「凶」。「有り得ない!」ともう一度。これまた、まさかの「凶」でした。初詣の喧噪の中、何とも嫌な気分が家路につきました。

2週間後、姉から「会社の人から、おかしいと言われたので、病院を探して欲しい」との連絡がありました。最初に頭に浮かんだのは、【認知症】です。

インターネットで「物忘れ外来+地域」を入力して検索。「まさかの坂」の始まりでした。複数の医療機関をセカンドオピニオン、サードオピニオンとし「ご受診」し、病名(確定診断)に到達するまでの迷走の日々……。

老父母ではなく、50代前半の姉がまさかの「若年性アルツハイマー病」とは。ほどなく母も認知症を発症し、父に介護を受けるようになりました。混乱する姉。疲弊する父。シビアな遠距離介護がスタートしました。

姉の若年性アルツハイマーの介護を中心に、私のトリプル介護の模様を、お話ししていこうと思います。



上枝 珠美さん
(うええだ・たまみ)

愛媛県松山市生まれ。地元放送局を経て東京。市場調査会社、広告代理店で雑誌広告などに従事。海外旅行、ヨガ、ゴルフ、料理などの趣味も満喫。2012年頃から姉の介護が始まり、東京・愛媛間で遠距離介護。2020年秋に定年退職し、愛媛に戻る。両親と姉、3人のトリプル介護中。



“快”護の知恵袋

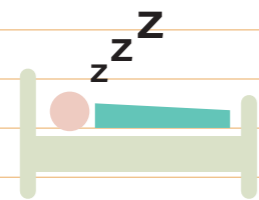
介護ライフを充実させる“お役立ち情報”

緊急時のショートステイ 「有料老人ホーム」も選択肢に

親戚の葬儀で遠方へ行くことになった！
認知症の母がお泊りできる施設はある？

こんな時は有料老人ホームのショートステイを利用するという手があります。1泊15,000円～30,000円程度です。

利用時には「健康診断書」と「診療情報提供書」が必要です。「健康診断書」の発行には1～2週間かかりますので（有効期限は3カ月）、緊急時に対応できるよう「かかりつけ医」で定期的に健康診断を行うことを習慣化しましょう。健康に関する悩みや不安を相談でき、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医を持っていない場合は毎年5月に送られてくる「目黒区 特定健康診査（無料）」のリストを参考にするといいでしょう。



■ショートステイができる「有料老人ホーム」

- ・ソナーレ駒沢公園（1泊22,000円）
 - ・せらび恵比寿（1泊22,000円）
 - ・グランダ学芸大学（1泊15,400円～2泊3日より利用可）
- ※本誌巻末の広告ページ参照

（パーソン・プレイス 金地純平）

目黒区の緊急ショートステイ

緊急ショートステイは「介護者の入院」「急な冠婚葬祭」などの時に使えるサービスで、目黒区には2床あります。

▼東山ホーム（東山3-24-6） 費用負担は介護保険自己負担分

▼マミーズホーム（中町1-27-17） 費用負担は1日4000円（介護料・食費・居住費）

目黒区「ひとりぐらし等高齢者登録」 そして、“防災・救急医療情報キット”

一人暮らしや高齢者のみ世帯の人などへのサービスで、地域包括支援センターなどで申し込みます。無料です。登録すると“防災・救急医療情報キット”がもらえます。中にある救急情報カードに必要項目を記入して専用ボトルに入れ、冷蔵庫の良く見える場所に収納しておきましょう。災害時や救急救命時に救急隊員はまっすぐに冷蔵庫に向かい、患者情報を確認し、迅速に救急・支援活動をしてくれます。登録には一定の条件がついているので詳細は窓口で確認！



専用ボトル

■緊急情報カードに必ず記入する内容

- ・緊急連絡先：親しい友人や親戚など、身体状況を把握している人2～3人
- ・医療・介護情報：かかりつけ医や病院などの診察券、お薬手帳のコピー
- ・ケアマネジャーや包括支援センターの担当者名

目黒区非常通報システム 月額286円

目黒区「ひとりぐらし等高齢者登録」の際には「非常通報システム」の申し込みもしましょう。ペンダント式の“緊急ボタン”が支給され、非常時に押すと、目黒区が契約したコールセンターにつながり、警備員が安否確認、救急車の要請、カギ開けなどをしてくれます。なお利用には一定の要件があるので、窓口で確認。

ヘルプカード⁺を携帯する習慣を

ヘルプカードは名刺大。二つ折りで、中面には名前や緊急連絡先を、裏面には「伝えたいこと」を簡潔に書けるようになっています。



ヘルプカードは「困っていることをうまく伝えられない」人をサポートします。例えば、認知症の初期の人なら、駅で方向が分からなくなった時などにカードを示して「お願いします」と支援を求めます。

徘徊対策にも使えます。「名札を服に縫い付けたが、はがされてしまった」という経験をされた方。「私も持つからお母さんも持ってね」と、バッグや服のポケットに入れておきましょう。「二人で持ち合う」というのは、案外受け入れられますよ。何回でもチャレンジしてみましょう。

ヘルプカードは介護が必要な人のために「防災行動マニュアル」と一緒に地域包括支援センターで配布しています。Dカフェにもありますよ。

相続後も自宅に住み続けられる 「配偶者居住権」

2020（令和2）年4月に民法の一部が改正され「配偶者居住権」という新しい制度ができました。これは「被相続人名義の自宅に配偶者が今まで通り住み続けられる」という制度です。

例えば、夫名義の自宅不動産があったとします。名義（所有権）は子が取得し、妻は配偶者居住権を取得するという分け方ができます。こうすることで、子が不動産の名義を取得しても妻は今まで通り自宅に終身住み続けることができます。

不動産の名義は子どもにしてもいいけど、家から追い出されたりしないか少し心配といったケースや、妻と亡夫の親やきょうだいが共同相続人になるケースなどに活用できます。配偶者居住権は登記もできます。相続発生後も残された配偶者は安心して自宅に住み続けることができるのです。



■配偶者居住権の必須条件

- ・法律上の配偶者であること
- ・不動産の名義が被相続人の単独所有もしくは夫婦共有であったこと
- ・被相続人死亡時に配偶者がその建物に住んでいたこと

（マイパートナー司法総合事務所
宮内悠衣子）

マイパートナー司法総合事務所

こんな相談がある時は
お気軽にご連絡ください
(相談は無料です)

身元保証で
お困り

終活の
準備をしたい

相続・贈与
について

成年後見人の
手続きは？

目黒区中目黒 1-4-18
サングリア中目黒 803 号室
(東横線・日比谷線 中目黒駅徒歩3分)

TEL : 03-6451-0686
Mail : shihou@my-partner.jp

<https://my-partner.jp>

土日祝休(ただし予約制にて対応可能)



代表司法書士 宮内 悠衣子

女性ならではのきめ細かいサポートで
地域のみなさんのお困りを解決します！

当事務所は【親族後見】を応援しています！
書類作成や成年後見人候補者受任、関連セミナーの開催、
ご自身で可能なwebサービスも展開しています。

<https://gantankouken.com>

目黒総合法律事務所

目黒区下目黒 1-7-5-402

目黒駅から徒歩5分

弁護士4人体制

おしみ
代表 押見 和彦



- ・トラブルに巻き込まれそうだ
- ・周囲に知られずに処理したい
- ・今の対応で問題ないか確認したい

わたしたちが精一杯、丁寧に、
誠実に対応いたします

まずは
予約・相談

03-5719-3735
平日9時半～17時半

メール相談・予約はこちら

目黒総合法律

検索

⇒ 予約フォームへ

家族カウンセリング研究所

講演のご案内

講演テーマ

子どもの能力を引き出すコツ
「3つほめて1つ伸ばす！」
の実践で大人も子どもも幸せに

実践型！親も子ども幸せ
愛が伝わる魔法のコミュニケーション
子どもの悩みを解決する家族心理学講座

【講師】

家族カウンセリング研究所代表
家族カウンセラー

柿澤 一二美 (かきざわ ひふみ)

所属学会 日本家族心理学会
出身地 東京都新宿区



研修事例
プレマのはじめての子育てを学ぶ講座
親と子がともに育ち合う 親のための教室

講演・研修実績

- ・日本赤十字助産婦学校
- ・キッコーマン株式会社
- ・岡山県教育委員会など
- ・全国で講演・研修に携わる。



私自身親子の関係に長年悩んだ経験から
カウンセラーをこころざし、1000人以上の
カウンセリング・サポートを行ってきました。
2男2女の母、4人の子育て経験と心理学の
スキルを融合させた独自のノウハウを講演
などで伝えています。



東京 | 子どもの悩み専門
家族カウンセリング研究所

東京都目黒区鷹番 1-1-9
TEL: 090-6483-3104

ゆいごんじ いしたちあい

遺言時医師立会支援サービス

～相続を『争族』にしないために～

- ◆遺言作成に際し、医師が立ち合いの上、
遺言者の認知機能や精神活動を評価！
- ◆診断書(医的証明書)発行にてその遺言内容を
医的に担保します。
- ☆認知機能の改善策も提案可能！



① 「自筆証書遺言」の
医的担保

② 成年被後見人も
公正証書遺言
作成可！

→複数名の医師立会(民法973条)
手配支援も医師・櫻澤が提供中。
ご遠慮なくお問い合わせください

合同会社 パラゴン・遺言時医師立会支援センター
107-0062 港区南青山5-17-2-502

電話 03-6869-0698 (平日9時～17時30分)

詳細はQRコードからHPで確認を→



老人ホームの相談窓口



「老人ホーム探し」は頼むもの！

- ✓ 「病院から退院しても家に帰れない…」
- ✓ 「高齢でひとり暮らしが不安…」
- ✓ 「認知症で介護が大変…」

住まいに関するお悩みは
「老人ホームの相談窓口」にお任せください！

▽ご相談はこちら▽



株式会社パーソン・プレイス

〒158-0094
東京都世田谷区玉川3-36-12-302

0120-834-818

<https://person-place.jp/>

『あなたに頼んで良かった』
その一言の為に頑張ります



遺品整理 生前整理
お片付けの専門業者

ときわ台駅徒歩1分

東京都板橋区常盤台1-5-10
平田ビル302

TEL090-7639-8239
担当者直通番号 裏木(とどろき)



不動産に関するご相談お受けします(無料)

ご高齢者の不動産取引における
トラブルが多く発生しています

私たちは高齢者のサポーターとして
長年の経験と知識を生かし
不動産の売却やトラブル解決だけでなく
成年後見人・民事(家族)信託・相続や終活
などといった幅広いご相談に対応します

例えばこんなこと…

- ・突然、不動産の話が!? 大きい会社に相談すれば安心?
- ・空家やゴミ屋敷はどこから手を付ければ?
- ・親が認知症になってしまった…
成年後見人制度を選択するしかないの?
- ・借地権って売れるの?



(相談窓口)

まえだ たけおみ

前田 武臣 宅地建物取引士/相続診断士/終活ライフケアプランナー

お電話・メール、どちらでもお気軽にお問い合わせ下さい

電話：03-3866-7180

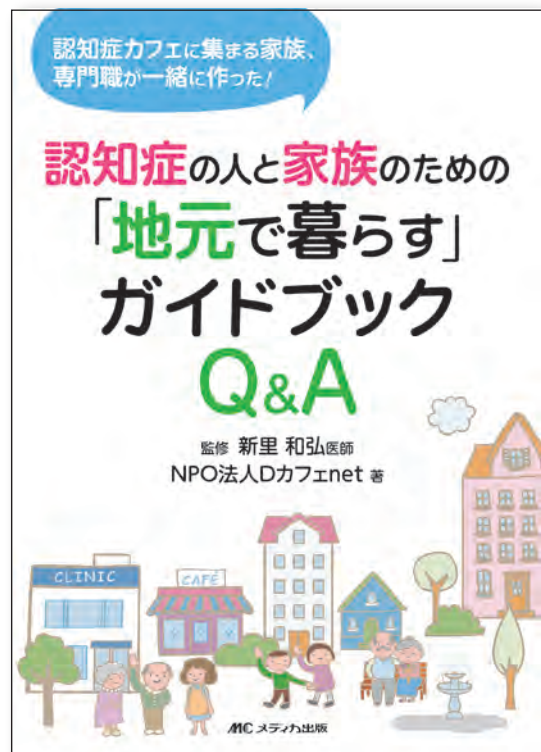
Mail：t.maeda@flex-real.net



Flex Consulting Group
株式会社フレックス不動産
104-0032 中央区八丁堀2-28-5

Dカフェ発!

認知症の人とこの町で暮らし続けるための入門書



編集：Dカフェに参加した人たち
メディカ出版刊 1980円(税込)

この町で、ずっと……

地域に根ざした活動を続ける、頼りになる介護・看護企業

訪問看護ステーションSTORY学芸大学
まちかど保健室 Dカフェまちかど保健室



目黒区全域
世田谷区一部

24時間対応
急患受付

赤ちゃんからお年寄りまで
ご自宅での療養をお手伝いします

☎03-6452-3539

目黒区中町2-31-10
元区役所 さくらプラザ近く

どなたでもお気軽にお越し下さい

在宅看護専門看護師
看護師・保健師
認知症ケア専門士

相談
無料

ナースステーション東京 ~目黒~

Tel 03-6417-0561

24時間
対応

看護師・理学療法士・作業療法士・
言語聴覚士がご自宅に伺います。

健康チェック

リハビリ

医療処置

マイケアプランセンター東京 ~目黒~

Tel 03-6417-0562

ケアプラン作成

介護相談・アドバイス

目黒区上目黒2-36-3

介護のあれこれ、笑顔に変えてゆけ



- ☆訪問介護
- ☆デイサービスセンター
- ☆ケアプラン作成

お気軽にお電話下さい

070-5558-1063

有限会社 生羅 目黒区中央町2-16-3 ミネタウンハウスB棟

生羅にご依頼ください

〈笑顔〉のある介護現場！
後悔しない介護を心がけています

網目のように織られた絹。縦と横幾重にも
重なり合ってるので丈夫な織物を形作ります。
丈夫でありながら、とてもしなやかな
んです。お客様・ご家族様をはじめ、支援
に関わる多くの方々、そして私達、縦横の
交わりを通して、お客様の生活をしなやかに
支えたい！！ 認知症の方に寄り添いたい！！
そんな願いが《生羅》の二文字。



自由が丘訪問看護ステーション

豊かな経験と確かなケアで
ご自宅の療養を支えます

24時間対応



看護師/ケアマネジャー/リハビリスタッフ

ケアプラン
介護相談
医療処置
認知症ケア
末期・難病
リハビリ
床ずれ

03-5701-2010 <http://jiyuugaoka.net/>

目黒区自由が丘1-23-24 サンテラス自由が丘101



日本財団在宅看護センター
街のイスキア
訪問ナースステーション

ご相談はこちらへ
Tel 03-6303-4894
Fax 03-6303-4895



いつでも
あなたが
笑顔でいられますように
24時間365日
住み慣れた家での
暮らしを支えます

目黒区中目黒5-1-19 1階



- 訪問介護
- 24時間定期巡回訪問
- 障害福祉サービス
- 看護師・家政婦(夫)紹介



住み慣れた街で、家で、暮らし続けたい。
そのお気持ちを大切に、
サービスに努めます。

ケアプラン
作成



はぎ介護センター
☎ 03-5436-6081
fax 5436-6082

7階

居宅介護支援事業所はぎ
☎ 03-6417-0341
fax 6417-0342

5階

有限会社 はぎ介護センター

目黒区目黒2-8-10 アーバン目黒ビル 5階・7階
<http://www.hagi-kaigo.co.jp/>



地域のコンビニ介護屋
株式会社 ナイスケア

ケアプラン作成

訪問看護

障害サービス

住宅改修

訪問介護

福祉用具

☎ 03-3717-7143
<http://www.nice-care.co.jp>

介護保険以外は
こちら →

創業昭和30年～不易流行

ケアメイト大岡山

厚生労働大臣許可 看護師家政婦(夫)紹介所



介護や
家事・育児などの
“ちょっと困った”を
ケアワーカーが
解決します。

※ケアワーカーとは家政婦(夫)のことです

☎ 03-3717-3115
<http://www.care-mate.co.jp>

暮らしを支える総合的な介護サービス

優っくり小規模多機能介護 目黒中央



訪問



通い



宿泊

3つのサービスを1か所で



デイサービスと同じ場所で、お泊りもできます。
ヘルパーがご自宅まで伺うこともできます。
優っくり小規模多機能 目黒中央は
皆さまの在宅介護を全面的にサポートします。



優っくり小規模多機能 目黒中央／奉優会

目黒区中央町2-32-23

電話 03-5734-1643

メール megurochuo-syoukibo@foryou.or.jp

認知症対応型共同生活介護グループホーム

かたくりの里 目黒

東京都目黒区目黒本町5-21-2

3ユニット：定員27名

03-5725-2831

東急目黒線「武蔵小山」徒歩7分



お気軽にお立ち寄りください!

わたしの居場所、あなたの居場所
共に生きる場所 ——

ご入居者さまにとって居心地の良い場所であるために
何が出来るかを常に考え、工夫を重ねています



全床に見守りロボット「眠りSCAN」を配備。睡眠状態を把握し生活習慣の改善などに役立っています。



ALSOK あんしんケアサポート株式会社

東京都港区元赤坂1-5-31 新井ビル3F
03-5414-5021 <https://acs.alsok.co.jp>

～「安心」と「安らぎ」の空間～

「第二の我が家」と思っていていただける、
家庭的で温かい、心のこもった介護を



グループホーム
ひかり目黒

152-0032 目黒区平町2-15-20

お問い合わせ・資料請求は——

電話 03-3718-6866

Email ghhikari_meguro@crest.ocn.ne.jp

グループホーム
かがやき目黒

153-0063 目黒区目黒 4-17-18

お問い合わせ・資料請求は——

電話 03-6451-0635

Email ghkagayaki_meguro@orion.ocn.ne.jp



株式会社日光ハウジング



超音波頭部ケア・ウルトラーマ

低出力超音波により頭部の血流を改善します。

「Ultra-Ma」に使われる 30 キロヘルツの超音波はイルカが発する超音波と同等の振動数をもっています。波長が 5 センチメートルと長いため、心地よく刺激を与えることができます。



超音波頭部マッサージャー レビー小体型認知症特定臨床研究中

Ultra-Ma Model UM-123

価格¥682,000(税込)

Ultra-Ma Model UM-123X

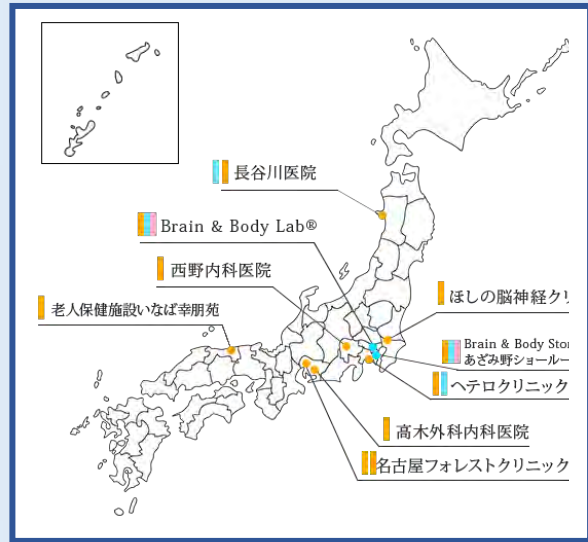
価格¥880,000(税込)

レンタルもごさいます。
Ultra-Ma Model UM-123x
2週間 ¥28,600 (税込)
1ヶ月 ¥68,200 (税込)



一般社団法人日本セルフケア研究会

東京都千代田区神田神保町 2-10-29 2F



第 40 回日本認知症学会学術集會に出展いたします。
開催日:2021年11月26日(金)~28日(日)
場所:東京国際フォーラム



株式会社 BP-TECH

Brain & Body Store®あざみ野ショールーム

神奈川県横浜市青葉区あざみ野 2-9-13

TEL.045-905-3365 FAX.045-905-3369

次号予告 2022年3月15日発行

- Dカフェへようこそ 各カフェのプロフィール
- Dカフェわが町「各駅地図」 各店へのルートマップ
- 認知症サポートマップ&スケジュール
- 連載

コラム	「地域医者のひとり言」
エッセイ	「フレンドリー診療」 「看取り医の眼」 「ケアマネは自転車で」
ルポ	「トリプル介護の記録」
漫画	「ゆずこのど素人介護」

「でいめんしあ」は区の施設、地域包括支援センター、医療機関、薬局、介護施設など約900カ所無料で配布しています

介護者がつくる認知症情報誌

でいめんしあ No.15

2021年(令和3年)9月15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 <https://d-cafe.kazekusa.jp/>

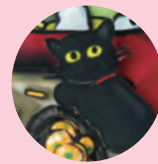
E-Mail d-cafe@kazekusa.jp TEL&FAX 03-3719-5592

本誌は目黒区の補助金を受けて発行しています。

表紙画 <杉本聖奈立体イラストの世界>

杉本 聖奈 (すぎもと・まりな)

1986年東京生まれです。先天性聴覚障害と「人とは何かがちがう独特の個性」の中で成長してきました。私にとって大切だったのは、物事や人とのつながりを理解するために「絵を描く」ということ。コトバが満たない子供の目線で、日常のありのままを皆さんと共感できたら嬉しいです。



「ぼっかぼか指定席」

コタツに入ってミカンを食べるのが大好きでした。お絵描きをしたり、プラレールで遊んだり。私がコタツにいると、みんなが集まっちゃう。一度、コタツに入るとたたくなくなるでしょう？ だから、周りはいつもこんな感じ。さて、お片付けは誰がしたんだっけ……？

主な活動歴

- 2011 銀座で第1回個展「こころの絵カードの世界」展
- 2012 NHKろうを生きる難聴を生きる「わたしの絵は"ことば"」出演
- 2013 東京メトロクッキー缶「東京三步」パッケージデザイン担当
- 2014 『聖奈の絵はコトバ』(中央法規出版)刊行 本づくり大賞優秀賞受賞
- 2015 地下鉄博物館で作品展開催
- 2016 障害者スポーツ文化センター横浜ラポールで作品展開催
- 2017 全国若年認知症フォーラムで「でいめんしあ」表紙原画展、講演
- 2017 日本テレビ「ぶらり途中下車の旅」出演
- 2018 ギャラリー電車「えのでん絵日記号」3か月間運行
- 2018 鉄道イラストで国交省日本鉄道賞「特別賞」受賞
- 2018 江ノ電グレイプミゼリーパッケージデザイン担当
- 2019 トット基金美術展、聴覚障がい者芸術展、パラアートフェスに出展
- 2020 三井アウトレットパーク横浜ベイサイドで常設展示

<http://nan-na.jp/>

介護付有料老人ホーム「ソナレ駒沢公園」は、ソニー・ライフケアグループが運営しています。

東京都指定特定施設入居者生活介護



ライフケアデザインの介護付有料老人ホーム

ソナレ駒沢公園

ライフケアデザイン株式会社は、ソニー・ライフケアグループの一員です



2020年
12月1日
オープン!

※土地・建物は事業者非所有です。

Life Focus

人生を想い、あなただけの時間を

ご入居者の「これまで」に着目して作成する「ライフケアプラン」をベースにおひとりお一人の「これから」の“ご自身らしい生活”をご提案していきます。

2:1基準の
手厚い
人員配置体制

安心の
看護職員
24時間配置

約20㎡~約40㎡
ご夫婦部屋も
ご用意

東急田園都市線
「駒沢大学」駅
徒歩8分

現地見学会受け付け中!



屋上ガーデンテラス



グランドダイニング



一人部屋

介護付有料老人ホーム ソナレ駒沢公園の **要予約**

心身共に若返らせよう会

開催日時/毎月 第1・第3土曜日 14:00頃より開始

地域の皆様もぜひ
ご参加ください!

受付時間 10:00~17:00
お問い合わせは **03-5787-6133**

運動メニュー **筋力維持・強化/ストレッチ/バランス運動/脳トレなど**

当ホームには、医療や介護に関するスペシャリストが在籍しており、運動やリハビリを行うためのスペースや運動機器も備えています。ぜひ、近隣の方々にもご利用いただきたく、「心身共に若返らせよう会」と称した体操教室を定期開催します。

新型コロナウイルスへの
感染予防について

※厚生労働省の求める、特定の国からの入国後、自宅などの待機の期間に該当する方、発熱、せきなど症状のある方のご来場はお断りさせていただきます。
※来場時のマスクの着用、入口にて検温、手指消毒のご協力をお願いいたします。
※弊社では参加の皆様へ安全・感染拡大防止に配慮することを最優先とした上で、現地見学会や心身共に若返らせよう会を開催いたしますが、今後の感染拡大の状況によっては、開催の中止、または開催内容の変更をさせていただく場合がございます。

<ソナレ駒沢公園> 資料のご請求・お問い合わせ・ご入居相談窓口

0120-39-5070

受付時間/9:00~18:00(年中無休)

ソナレ駒沢公園 検索



https://www.lifecaredesign.co.jp/sonare-komazawakoen/

ライフケアデザイン株式会社 ソニー・ライフケアグループ

〒210-0006 神奈川県川崎市川崎区砂子1丁目2番地4 <https://www.lifecaredesign.co.jp>

[ソナレ駒沢公園 ホーム概要] ●所在地/東京都目黒区東が丘一丁目35番22号 ●最寄駅/東急田園都市線「駒沢大学」駅徒歩8分(約630m) ●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●運営主体/ライフケアデザイン株式会社(ソニー・ライフケア株式会社100%子会社) ●敷地面積/1,819.64㎡ ●延床面積/2,832.15㎡ ●居室数/61室(全室個室(内訳/一人用個室54室、二人用個室7室)) ●居住の権利形態/利用方式 ●利用料の支払い方式/選択方式 ●入居条件/原則として、入居時、満65歳以上、要支援・要介護の方。ただし、ご夫婦およびご兄弟が同ホームにご入居される場合、お一人のみ自立可 ●介護に関する職員体制/2:1以上 ●定員数/68人 ●居室面積/約20㎡、約30㎡、約40㎡ ●構造/鉄筋コンクリート造地上3階建て ●開設年月日/2020年12月1日 ●協力医療機関/悠輝会在宅クリニック渋谷(診療科目/内科、協力内容/内科医の定期訪問)、悠輝会在宅クリニック早稲田(診療科目/歯科、協力内容/訪問診療)、松原アーバンクリニック(診療科目/内科、消化器内科、協力内容/定期訪問)、駒沢病院(診療科目/内科、整形外科、外科、麻酔科、消化器科、循環器科、リウマチ科、皮膚科、泌尿器科、精神科、神経科、放射線科、リハビリテーション科、協力内容/外来受診・入院治療を要する場合の入院受け入れほか)、成城リハケア病院(診療科目/リハビリテーション科、協力内容/在宅総合ケアセンターの機能を生かしたリハビリ)、睡眠総合ケアクリニック代々木(診療科目/精神科・神経内科、協力内容/睡眠障害に関する診療)、アイみらいクリニック眼科(診療科目/眼科(訪問診療)、協力内容/訪問診療(医師の定期的訪問による診療)、健康相談、疾病進行の状況を把握し、看護職員に対する指導、医療機関の紹介など) ※ご入居者の介護度や身体状況などによりご利用いただけない場合がございます。※記載の情報は2021年9月15日現在のものです。



東京都目黒区東が丘一丁目35番22号

C'est
la
vie

介護付有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）

せらび恵比寿

[東京都目黒区三田 2-10-20]

支える人、
支えられる人、
みんな、しあわせ。



せらび恵比寿が選ばれる 3つのポイント



1.5 : 1 の人員体制

お一人おひとりの自由と個性を大切に「上質な暮らし」を送っていただくようお手伝いさせていただきます。



認知症対応力

せらびのグループホーム運営で培われた認知症対応のプロフェッショナルが入居者さまのそばに寄り添います。



個別機能訓練の充実

毎日行われる集団体操、口腔嚥下体操とは別に個別リハビリを最大週5回行っております。リハビリ病院からの受け入れ実績多数あり。

ご利用料金のご案内

終身プラン	入居一時金	20㎡居室	18㎡居室	償却期間
		3,000万円	2,700万円	72ヶ月
1年契約プラン	入居一時金	20㎡居室	18㎡居室	償却期間
		600万円	540万円	12ヶ月
月額利用料		食費	76,770円	
※終身プラン・1年契約プランともにお部屋の広さにかかわらず共通。 ※その他、介護保険自己負担分等の費用がかかります。		管理費	113,652円	
		基本運営費	81,708円	
		合計	272,130円	
月払いプラン	月額利用料	家賃相当額	20㎡居室	18㎡居室
		500,000円	450,000円	
※その他、介護保険自己負担分等の費用がかかります。		食費	76,770円	76,770円
		管理費	113,652円	113,652円
		基本運営費	81,708円	81,708円
		合計	772,130円	722,130円
ショートステイ		※空室があるときはご利用いただけます。	1泊2日	22,000円

東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による施設の類型および表示事項
■類型 / 介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）■居住の権利形態 / 利用権方式■利用料の支払方法 / 一時金方式■入居時の要件 / 入居時自立・要支援・要介護■介護保険 / 東京都指定介護保険特定施設■介護居室区分 / 全室個室■介護にかかわる職員体制 / 1.5:1以上

姉妹施設

介護付有料老人ホーム
せらび有栖川
〒106-0047 東京都港区南麻布5-12-12
TEL: 03-5795-4165 FAX: 03-3280-6541

せらび(運営元: 株式会社ケアリンク)は、一都三県に事業所を展開しております。せらび恵比寿、せらび有栖川をはじめとした事業所のサービス形態など詳細については、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ / ご見学申し込み せらび恵比寿 担当: 佐々木・福士

☎03-5723-8887

<交通>

・JR山手線「恵比寿」駅 徒歩11分
・JR山手線「目黒」駅 徒歩10分

せらび恵比寿

SEARCH

<https://www.j-carelink.co.jp/>



—介護付きホーム—

ベネッセの介護付有料老人ホーム※1（一般型特定施設入居者生活介護）

ベネッセのくらら

お一人おひとりに深く寄りそう「くらら」の介護

～認知症の方、介護が必要な方、お元気な方も、ご自分らしくお過ごしいただけます～



くらら西馬込 / 4階リビングルーム兼食堂兼機能訓練室

イメージ

人員体制

手厚い「2:1」の人員体制※2で暮らしをきめ細かくお見守り



イメージ

看護体制

看護職員を日中365日配置※2。日々の健康管理や健康相談に対応



イメージ

グループケア

お身体の状態に応じたフロアごとの少人数グループケア



イメージ

お食事

お食事は、ホームの厨房で調理。体調に合わせて個別対応も可能



通常食一例

近隣ホームのご紹介

くらら西馬込※1

東京都大田区西馬込1-29-12
◎都営浅草線「西馬込駅」より徒歩4分(約270m)

リハビリホーム くらら砧公園

東京都世田谷区上用賀5-25-23
◎東急田園都市線「用賀駅」より徒歩15分(約1,150m)

くらら田園調布

東京都世田谷区玉堤1-3-3
◎東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」よりバス、「田園調布五丁目」停留所下車、徒歩2分(約160m)

くらら用賀

東京都世田谷区上用賀2-10-18
◎東急田園都市線「桜新町駅」より徒歩7分(約500m)

くらら上野毛

東京都世田谷区上野毛4-22-20
◎東急田園都市線「用賀駅」より徒歩13分(約1,030m)

“ベネッセの暮らし”を実際にご体験いただけます。

介護でお疲れのご家族様が休養されたいときなどにもご利用いただけます。

「有料ショートステイ」実施中!*

2泊3日から1ヶ月(29泊30日)までご利用可能

*「くらら西馬込」は除外となります。詳しくはお問い合わせください。

●お身体の状態や空室の状況により、お受け入れができません場合がございます。

●介護保険適用外のサービスとなります。

基本利用料等の詳細につきましてはお問い合わせください。

※1:「くらら西馬込」はサービス付き高齢者向け住宅 / 介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ※2:職員体制は下記【掲載ホームの概要】をご参照ください。
【掲載ホームの概要】■入居条件/入居時自立・要支援・要介護 契約時原則満65歳以上 ■居住の権利形態/利用権方式【くらら西馬込:建物賃貸借方式】 ■利用料の支払方式/選択方式【くらら西馬込:月払い方式】 ■居室区分/全室個室 ■介護にかかわる職員体制/2/1以上(週40時間換算)・夜間帯(22時～翌6時)最少時は介護職員3名(満床時)を配置(人数はシフト数を記載)。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時)。 ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)【くらら西馬込:サービス付き高齢者向け住宅 / 介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)】 ■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護
●写真は「ベネッセスタイルケア」の施設の一部、およびイメージです。また、家具などは参考事例になります。 ●記載情報は2021年8月現在のものです。広告有効期限:2021年12月末日

有料ショートステイ・資料請求・入居相談のご予約、お問い合わせは今すぐお電話で!

ベネッセスタイルケア お客様窓口 いーな い いろいろご
0120-17-1165

◎お電話で、申込番号【K1091599】とおっしゃってください。受付時間 9:00～18:00(土・日・祝日含む毎日)

株式会社ベネッセスタイルケア 〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリノビル

各ホームの詳細は、ホームページで!

ベネッセ くらら 検索

<https://kaigo.benesse-style-care.co.jp>

首都圏・東海・関西 エリアを中心に 全国300ヶ所以上 有料老人ホームを展開しております。

以下の個人情報取り扱いについてをご確認の上、お名前およびご連絡先をご提供ください。
【個人情報の取り扱いについて】お客様の個人情報は、お申込みいただいた資料送付、見学対応等のほか、弊社およびその関連会社の営む介護その他の高齢者事業、保育等の子育て支援事業、健康促進事業、配食事業およびそれらに付帯する事業に関するご案内の送付等、およびサービスや業務の維持・改善の基礎資料に利用することがあります。個人情報の開示・訂正・利用停止等をご希望の場合には、フリーダイヤル0120-924-540(受付時間9:00～18:00)までご連絡ください。私どもはお預かりした個人情報を大切に取り扱わせていただきます。