

介護者がつくる認知症情報誌

# でいめんしあ

No. 17



無料  
だワン!



絵・杉本聖奈「ソースカツわん」

## CONTENTS



# でいめんしあ

No. 17

### Dカフェへ、ようこそ

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

### アクセス情報 <Dカフェわが町>

- 15~17 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
- 18・19 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23グループのイラストマップ

### 30 トピックス <Dカフェ き・ら・り>

信用金庫認知症フォーラム 通所事業者とWeb会議 新刊紹介

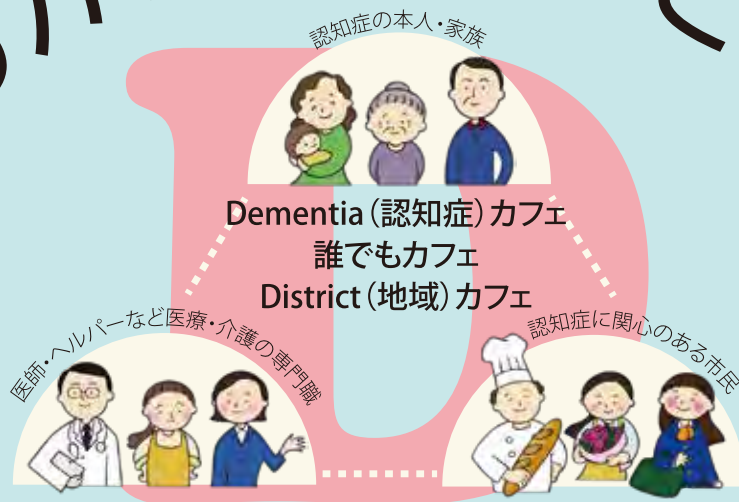
### 介護情報

- 12 認知症ダイアログ 「頭がバカに」「ダイアログ 対話」「視野狭窄」
- 20 “快” 護の知恵袋 「小規模多機能 しょうたきって何？」
- 24・25 “快” 護の知恵袋 「特集・サ高住という暮らし方」

### <連載>

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

# 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16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 緑に包まれた老人ホーム Dカフェ・目黒不動

林試の森と目黒不動。大きな目黒の緑に包まれて、ゆったりした時間が流れます。広々としたグランドダイニングで休息のひとつときを。



ネイルケア



▼ソナーレ目黒不動前(下目黒5丁目)  
▼第2木曜日 2時~4時

## NEW 傾聴美容ケア Dカフェ・ガーベラ



「ソシオエステティック（傾聴美容ケア）」の活動をしているグループとのコラボレーション。目黒本町の個人の住宅。くつろげるカフェですよ。



傾聴美容ケア



▼ほっとサロンガーベラ(目黒本町1丁目)  
▼第3木曜日 2時~4時



# こぶしえん Dカフェ・プロムナード

目黒四中跡地のこぶしえん。1階のレストランが会場です。活発なおしゃべり、暮らしの相談、そして美術ワークショップ。合間にマッサージでゆったりと。



美術ワークショップ



- ▼こぶしえん 1階(下目黒6丁目)
- ▼第4日曜日 3時～5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、そしてNPO「Dカフェnet」が共同で運営しています。下馬あんしんすこやかセンターが全面協力。



- ▼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



“もしも”に備える

# Dカフェ・そなえる

高齢期や将来への「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。



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

回想は幸せの種子

# Dカフェ・回想愉快

回想記憶(古い記憶)を語り合う静かでスローなカフェ。ゆるやかな午後のひとときを、一緒に。



スタッフの臨床心理士と

おやつ準備



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

## NPO本部 Dカフェ・ラミヨ



Dカフェ発祥の場。認知症カフェのスタンダード。認知症を知り、一緒に課題と向き合い、適切な機関につなげます。

認知症もしバナゲーム



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



# 地域開放型の老人ホーム Dカフェ・ソナーレ



グランドピアノのあるイキなグランドダイニングで、看護師やケアマネ、そしてベテラン介護者がホームや地域の皆さんと交流します。介護相談にも丁寧に応じます。



アイボのリン君

▼ソナーレ駒沢公園（東が丘1丁目）  
▼第3土曜日 2時～4時

看護師と健康相談

## Dカフェ・まちかど保健室

新型コロナウイルス感染状況によってはオンライン開催の場合もあります。Dカフェのホームページでチェックを。



▼訪問看護STORY（中町2丁目）  
▼第4月曜日 12時～2時

日扇会第一病院

## Dカフェ・都立大学

新型コロナウイルス感染予防のため、別会場で臨時開催中

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





# おしゃれなシェアハウス Dカフェ・自由が丘



自由が丘駅と緑が丘駅から徒歩10分。子育て主婦やお年寄りが助け合って暮らしているシェアハウス「オーナーズテラス自由が丘」が会場です。



▼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

東京医療センター

## Dカフェ・東が丘

新型コロナウイルス感染予防のため、臨時会場と東京医療センターをオンラインで結んで開催しています。  
問い合わせ

Dカフェnet 3719-5592

担当:田邊 090-5527-0959

三宿病院

## Dカフェ・せらびあ

新型コロナウイルス感染予防のため、限定開催しています。必ず電話でお申し込みください。

問い合わせ・申し込み先

Dカフェnet 3719-5592

担当:田邊 090-5527-0959



東京医療センター

▼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



▼三宿病院3階 (上目黒5丁目)  
▼第2金曜日 2時～3時

# 厚生中央病院 Dカフェ・さんま

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



## 田道ふれあい館 Dカフェ・でんどう

新型コロナウイルス感染予防のため、開催見合わせ中



## 町のしゃべり場 Dカフェ・月光原

新型コロナウイルス感染予防のため、開催見合わせ中





# Dカフェ 懇話会 ゲストを囲んで

Dカフェ・ラミヨの第2土曜日は介護・医療・生活の専門家をゲストに迎え交流を深めています。

①関谷宏祐・幸世さんはご夫婦で高齢者の在宅医療に向き合っています。②秋田恭子さんには在宅介護の事例から多くを学びま

した。③医療アシスタントの西本志野さんは訪問医師に同伴し、本人や家族のニーズを細かく把握します。④浅見大紀さんはフリーランスの心理士。訪問の心理ケアを行っています。⑤伊藤敬子さんは子育て主婦と高齢者が共同生活するシェアハウスのオーナーです。

▼スペース「ラミヨ」  
(五本木1丁目)  
▼第2土曜日 2時～4時



③医療アシスタント  
(街のホームクリニック)  
西本志野さん



②ケアプランハイハロー  
秋田恭子さん



①Green Forest 代官山クリニック  
関谷宏祐さん／幸世さん



⑤多世代シェアハウス 伊藤敬子さん




④フリーの公認心理師 浅見大紀さん

◆ゲストの予定 10月～3月 Dカフェ懇話会は予約制です。事前に申し込みが必要です。

10月8日	11月12日	12月10日	1月14日	2月11日	3月11日
看取り医 大井玄さん	グリーンケア 石川麗子さん	ふろりは目黒 平万里子さん	ケアマネジャー 小石恵美子さん	協働労働センター 永戸亮さん	訪問介護 酒井雅子さん





榎林洋介 [地域医者の  ひとり言]

## まずは近隣の診療所で相談を

この原稿の締め切りに合わせるように、新型コロナウイルスの急拡大が起こるといふサイクルが続いています。なかなか認知症関係の話題が書けませんね。

現在（2022年8月）の感染急拡大はオミクロンBA・5によるものです。これまで世界的には患者数が少なめで経過してきた日本ですが、この第7波では、陽性者数で世界トップになりました。過去最大規模の感染状況です。

重症化率は低いとはいえ、数が増えればそれなりに実数も増えてしまいます。重症化は基礎疾患のある方を中心に起こり、肺炎の重症化というよりは基礎疾患から全身状態が悪化する場合が多いようです。ワクチン未接種の方へは従来のような間質性肺炎型も再び起こっているようです。救急車を呼ぼうにも119番がつながらず、なんとか病院にたどりついても入院がかなり難しい状況で、実質「医療崩壊」といわれる状況も発生しています。

す。

しかし、現在のコロナウイルス感染症に関しては、総合病院の受診が必要な状態の方は少なく、ほとんどは市中の診療所での診療が可能なレベルです。かかりつけの先生が「発熱外来」としての診療枠をお持ちでなくても、対応していただける場合が多いので、まずはそちらへ相談してみたいかがでしょうか。本当に入院が必要な人のために医療を確保することがとても大切です。

受診相談が可能かどうかの目安として、「診療・検査医療機関」への登録状況があります。下のQRコードから一般の方も見ることが出来ます。一部の診療所では抗ウイルス薬の投与も可能です。リストには「かかりつけのみ」とされていて、今は初診から診られていることがほとんどです。症状が軽い時は、119番の前にまずは近隣の医療機関へご連絡ください。

**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。



東京都福祉保健局  
新型コロナウイルス保健医療情報ポータル

# 認知症ダイアローグ

## 「頭がバカになった」

何かがおかしい。  
ここが別の世界であるような？  
自分が自分でないような……。

認知症に最初に気付くのはたいてい当の本人で、家族の気付きとは数年の“タイムラグ”があると言われています。不安で辛い日々。ミスをごまかそうとしたり、引きこもり気味になったり……。

「頭がバカになった」

認知症の初期によく出てくるセリフです。自信なさそうにポツリと口にします。専門家に相談するタイミングですよ。



## 「ダイアローグ 対話」

認知症の人は3人以上から同時に話しかけられると混乱します。認知能力が衰えてきているからです。声は聞こえていても「何を言われたか分からない??」

耳が遠くなったと思い、耳元で大きな声で話しかける人がいます。これもダメですね。聴力に問題がない場合、驚かせるだけになってしまいます。

ダイアローグ (Dialogue 対話) を心がけましょう。一対一で、落ち着いた声音で、ゆっくり会話しましょう。こちらはあまりしゃべらない。相づちやうなずきで、相手に話をさせる。認知症対話のコツです。

## しやきょうさく 「視野狭窄」

高齢期になると徐々に視野が狭まっていき、認知症の人の多くは「前方しか見えていない」状態になっています。

道に迷っているようなお年寄りには、後ろや横から声をかけず、一旦正面に回り込み、相手の視界に入ってから「こんにちは。なにかお困りですか」と言葉をかけるのが“マナー”です。

駅やデパートなど人の多いところや、大きな交差点は苦手です。景色が同じに見え、方向を間違ってしまうのです。「ここで待っててね」とひとりにしてはいけません。迷子をつくることになります。





## 「全体最適」

戦火のウクライナ。

そのような状況下でも故国にとどまろうとする人がいます。故郷や住み慣れた町というものは、人にとって特別なものであるようです。

入院病棟に連れてこられた認知症の患者さんも、同じ思いかもしれません。皆、口々に「家に帰りたい」と言います。自宅での困り事をあげて説得しようとしても無理です。

「家族をサポートすることは認知症の人そのものをサポートすることと同質である」というのが私たちのコンセンサスです。患者家族

地域包括、かかりつけ医から入院の相談がきます。患者さんを診察し、家庭の状況を推量して入院の適否を判断するわけですが、この際いつも意識しているのは「全体最適」いうことです。

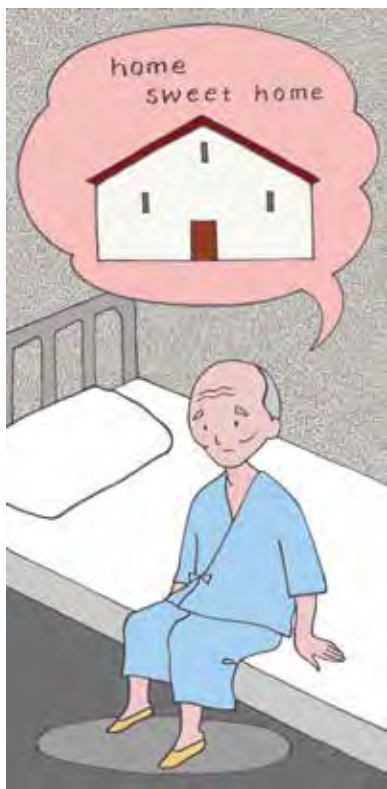
これは経営学の用語で、例えば、営業部門がたくさん注文を取ってきたとしても、それが工場が製造できる以上のものであれば、工場の業務は破綻し、納期に間に合わず、営業部門もクレームを受けることになります。「全体最適」とは、一つ上の見地から、全体を俯瞰することの重要性を意味する言葉なのです。『治療の場』を選択するにあたって、こ

の「全体最適」はぴったりの言葉だと感じています。

ここでいう「全体」とは、患者さんと家族、そして社会（行政、近隣住民、かかりつけ医など）の三者になるうかと思えます。患者さんが入院することで、介護家族の精神的・肉体的負担はどの程度軽減されるのか。社会の対応は適切なのか。入院させたがために説明に誇張はないか。こうしたことを意識しながら話を聞くわけです。入院は患者さ

んに大きな負担を強いることになります。三方よしというわけにはいきません。全体としてより良い方向はどちらかと判断していくわけです。

「最適化」で一番しわ寄せを食うのは患者さんです。住み慣れた場所を離れたショックを受け止め、一日も早く安心を感じてもらおうこと。これこそ、われわれ医療スタッフの重要な使命だと考えています。



### 新里和弘（にいざと・かずひろ）さん

都立病院機構松沢病院精神科 リハビリテーション科。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。



「私の孫は、石川さゆりちゃんに似ています」by祖母



認知症の介護は  
相手の世界を  
否定しないことが  
とても大切



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/>



**Dカフェ わが町**

参加費 300円

コーヒー  
おかわり自由

# 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」  
<https://d-cafe.kazekusa.jp/> TEL 03-3719-5592

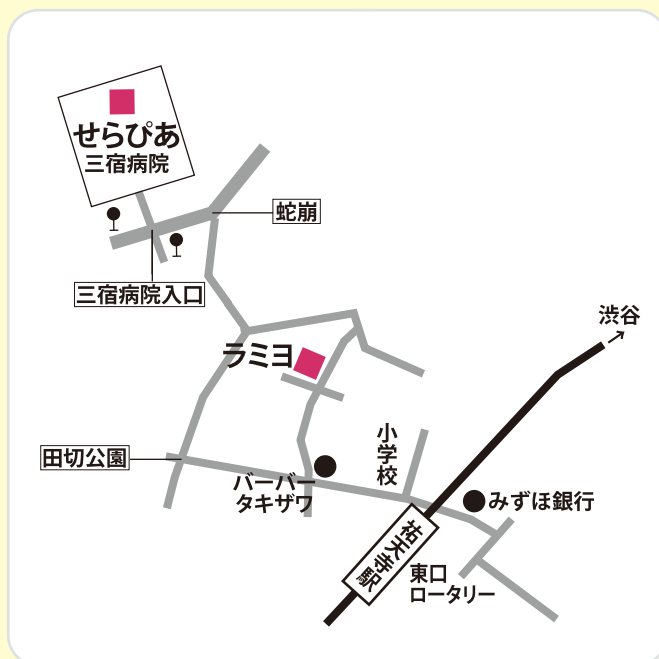


**D ラミヨ** スペース「ラミヨ」  
 第2土曜 2時～4時  
 「ゲストを囲んで」(要予約)  
 第2日曜 / 第4土曜 1時～4時

**D そなえる** スペース「ラミヨ」  
 第4水曜 2時～4時

**D 回想愉快** スペース「ラミヨ」  
 第2月曜 2時～4時

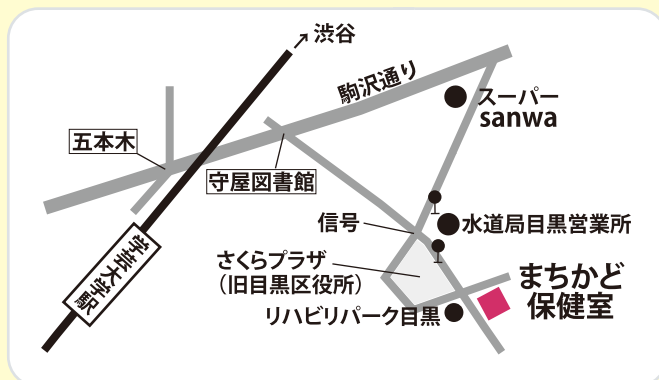
スペース「ラミヨ」<東横線 祐天寺駅>  
 目黒区五本木1-5-11



**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)



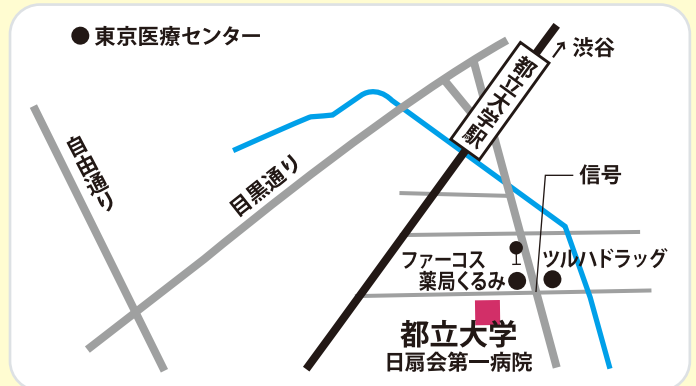
## 世田谷下馬

世田谷区下馬6-29-22  
 アライブホーム多目的室／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>



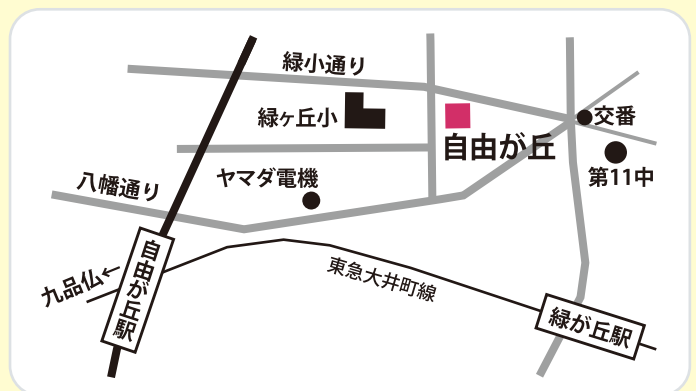
## 都立大学

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 オーナーズテラス自由が丘  
**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)



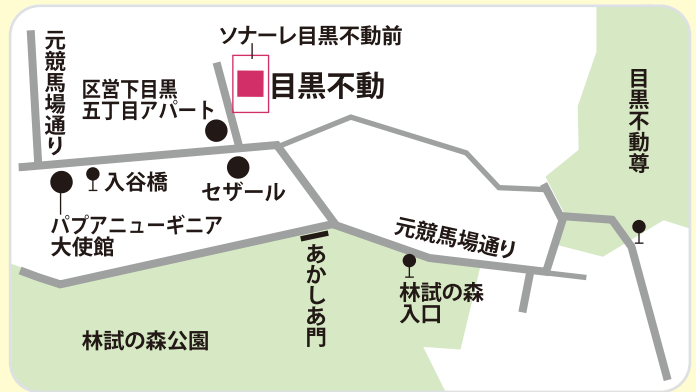
## 目黒不動

目黒区下目黒5-10-16 ソナーレ目黒不動前

第2木曜 2時～4時

<目黒線 不動前駅>

- バス停：入谷橋／林試の森入口  
(五反田駅～渋谷駅東口)



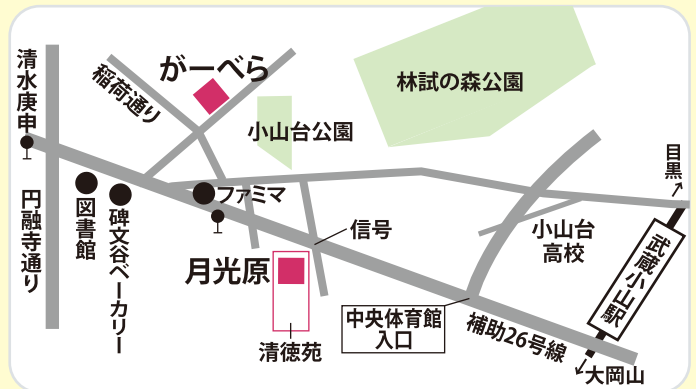
## 月光原

目黒区目黒本町4-2-1 清徳苑ホーム1階

第1日曜 2時半～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))



## がーべら

目黒区目黒本町1-6-11 ほっとサロン

第3木曜 2時～4時

<目黒線 武蔵小山駅>

- バス停：清水庚申  
(五反田駅～世田谷区民会館 (弦巻営業所) / 渋谷駅東口～洗足駅)



## 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))



## 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>

## 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

## 認知症疾患医療センター

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**  
京王線八幡山駅 03-3303-7211  
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)
- <三宿病院> 地域連携型**  
東横線祐天寺駅 03-3711-5771  
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

## 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 2022年10月~2023年3月

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



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
- 回想愉快** 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
- 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
- 目黒不動** 不動前駅 バス:入谷橋  
どこ: 下目黒5-10-16 ソナーレ目黒不動前  
いつ: 第2木曜 2時~4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時半~4時
- がーべら** 武蔵小山駅 バス:清水庚申  
どこ: 目黒本町1-6-11 ほっとサロン  
いつ: 第3木曜 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
- 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

## 家族会

- 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





# “快”護の知恵袋

介護ライフを充実させる“お役立ち情報”

しょうたき

## 小多機って、何？

しょうたき＝小規模多機能型居宅介護。

国はどうして、こんな分かりにくいネーミングにするんでしょうね。おかげで、「利用が一向に進まない」そうです。良いサービスなのに。

### 24時間 365日稼働 正月でも利用できる小多機

小多機はデイサービス(通い)を基軸に、ホームヘルプ(訪問)とショートステイ(泊まり)のサービスを、1カ所で、自在に組み合わせ利用できる多機能介護サービスです。

例えば、デイに通うのは週に2日。行かない日も掃除やゴミ出しなどに来てもらう、あるいは電話で安否確認してもらう。そして、月に何日かは「デイに続けてお泊り」で家族は休息する……。

小規模なので、顔馴染みのスタッフに連続性のあるケアをしてもらえるメリットがあります。

### 本人・家族の生活に合わせ 利用時間を調整できる

小多機のデイサービスは、利用者や家族の暮らしなどを考慮して、利用時間を調整することができます。例えば迎えは午後。「時間延長制」を活用して夕食(有料)は施設で、そしてパジャマに着替えて帰宅、そのままベッドへ、というように。

では、なぜ利用が進まないのでしょうか？

#### 理由1)利用できないサービスがある

他社のデイサービスや訪問介護、ショートステイなどは使えない。(訪問看護・リハ、福祉用具、住宅改修など、一部利用可能のものもある)

#### 理由2)ケアマネを変更しなければならない

小多機は「会員登録制」。登録した事業所のケアマネがすべてのケアマネジメントを行う。

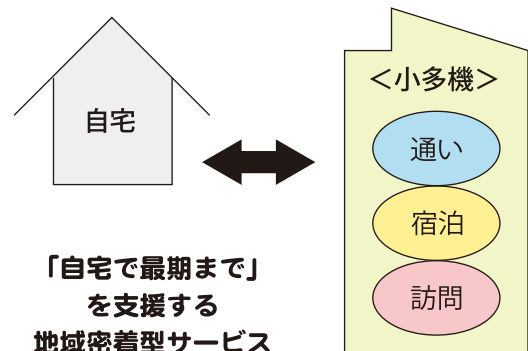
#### 費用は月額定額制

#### 利用回数増えれば割安に

小多機は被介護者が中・重度になっても在宅生活を継続できるよう支援するサービスです。

定額制なので利用が増えればサービス単価は割安になります。しかし、ターミナル期になると高機能ベッドや床ずれ対応商品などの利用が増えるため、介護保険の予算をはみ出してしまうこともあるので注意が必要です。

#### [小規模多機能型居宅介護]





## ウイルスと私たち

コロナパンデミックのおかげで、病院や老人施設への訪問が禁じられてもう2年になります。親しく語り合う集いをするのにも、感染への配慮をしなければなりません。そのお陰で「ウイルスは敵だ」という声も聞こえるようになりました。気持ちには判りますが、しかしそれは事実ではありません。

私たちヒトは哺乳動物です。哺乳動物は、1億6千万年も昔にウイルスが胎盤に胎児を保護する膜をつけたから出現したのです。ウイルスがいたからこそ、私たちがいるのです。そもそもウイルスは40億

年も前から、生物の細胞とともに生きてきました。それに比べ、ヒトつまり現生人類はたった20万年前にアフリカに現れたにすぎません。

ウイルスが動物に入り込むときの「生存戦略」は、できるかぎり多くの宿主（入り込む動物）にとりつき、共存することです。

ウイルスがあまりに毒性が強く、傷跡を私たちに残すときには、私たちも必死になってウイルスをやっつけようとするでしょう。天然痘はそうでした。

昔から天然痘で多くの人々が死んだことは、多くの本

の伝えるところで。治っても醜いあばたを残すので恐れられていました。WHO（世界保健機関）を中心に天然痘撲滅運動を行い、1980年北アフリカの患者を最後として、根絶されました。

これにたいして単純ヘルペスは水痘をつくりませんが、ほとんど症状がみられないことが多いのです。そのせいで私たち高齢者のほとんどはヘルペスウイルスに感染しています。

単純ヘルペスはスロ―ウイルスとも呼ばれ、何十年も三叉神経節にじつと潜伏しています。しかし私たち高齢者が強いストレスを受けたらすると、ウイルスは神経節を出て脳の記憶にたずさわる部分に炎症を起こす。これがアルツハイマー型認知症

だという説が近年有力になりつつあります。

もしそうなら、抗ウイルス薬でアルツハイマー認知症になるのを防ぐことも可能でしょう。それを支持する臨床疫学的研究がいくつも現れはじめました。

私たちヒトは生活や医療の改善で進化し、寿命を延ばしてきました。そうするとヘルペスウイルスもそれに応じて進化してきたのではないのでしょうか。



### 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。





## ピンチはチャンス

ケアマネになって1年目。上智大学で**デーケン先生**の**グリーンフケア**の講義を聴きました。

「ピンチ(危機)とチャンス(機会)。ここには同じ『機』という字が使われています。ピンチとチャンスは表裏一体なのですよ」

当時、私は「若年性認知症の母を介護する20代長女」のケースを担当してい

ました。日中独居。時々出歩く母。長女は玄関に鍵を増設する。「母の安全を図るための苦肉の方法」と理解しながらも、このままでいいのかという思いを私は持ち続けていました。そこで、何かを変えられるかどうか分からないまま、次のことを始めました。

一、必ず長女の在宅時に訪問する  
一、病気の進行については常に少し先の予測を話す  
一、訪問看護と訪問診療を勧める  
一、デイサービスとショートステイの情報を逐次提供する

ほどなく訪問看護が入り、訪問診療もスタート。通所サービス開始にはもう少し……。そんなある日。長女が帰宅すると母が玄関に横

たわっている。救急搬送！「大腿部頸部骨折」でした。しかし、手術、リハビリによる回復の見通しは難しく、疼痛コントロールをしながらの保存的療法という治療方針が出されました。退院前に自宅で行った担当者会議で、長女は「部屋にも鍵をかける」と主張します。さらなる守りに入ろうとしている……。「鍵をかけるだけでは何も守れませんよ。お母様はたくさんの人の目と手と心で守ってもらう時期に来たんだと思います」。彼女は泣きながらうなずきました。

「ピンチはチャンス」というのはこういうことか。心の中でピースがカチツとはまった瞬間でした。

ピンチは勝手にチャンス

に変わるわけではありません。ピンチをチャンスに変えるためには、さまざまなケーススタディや研修などで習得した知識・情報、ネットワークを生かした「種まき」が必要です。家族や関係者にまいた種がどう育つていくのか。「積極的な静観」をしつつ、準備していくことが求められていると、このケースから学びました。

ピンチをチャンスに変えられなかったケースも、実は、たくさんあります。次回はそんなお話を。

デーケン先生のグリーンフケア…

大切な人を失った「悲嘆(グリーフ)」に寄り添い、支援する「グリーンフケア」。アルフォンス・デーケン上智大学名誉教授(故人)のユーマアたっぷりの講座で広く普及した。



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。

# 東京から愛媛、たくさんの手を借りて

50代で若年性認知症を宣告された姉は、故郷の愛媛県で、高齢の両親と暮らし始めました。が、月1回の診察以外は引きこもり状態です。そして、過食、過眠。感情のコントロールができず、時々父と激しい口論や暴力……。平穏な老後を送っていた両親にとつて、そして姉にとつても、想像を絶する生活だったでしょう。時には母が身を挺して、姉をかばったこともあったようです。

姉が「本当は、私が二人の面倒をみるはずだったのに、何もできなくてごめんね」と、話していたこともあったと聞きました。

実家に戻って4年後、母はグループホームに入り、父と姉、二人の生活が始まりました。

父は、朝昼晩の食事を姉に用意し、

グラウンドゴルフ、水泳、家庭菜園と、姉との距離を取りながら、生活をしていました。姉は終日、家で一人です。

そんな中、姉の中学時代の友人が、近くの「温熱マッサージサロン」を紹介してくれました。自転車で行けるようになるまで、根気よく同行してくれました。サロンの方も認知症の姉を自然に受け入れてくれて、「バスタオルを用意するのは大変でしょう」と、レンタル・タオルをサービスしてくれたり……。スタッフやお客さん同士の会話も楽しく、「デイサービス拒否」の彼女の居場所ができ、毎日、一人で通うようになりました。

それから2年。88歳の父が胆管癌を発症し、7時間に及ぶ手術をしました。姉のこれ以上の在宅生活は無理だと判断し、サービス付き高齢者住宅に

入ってもらうことにしました。姉の反応は大きく、どんなに説得しても、同意を得ることはできませんでしたが、半ば強引に進めました。

退院後の父は公的サービスを拒否します。しかし、私はまだ東京です。

私の高校時代の友人と、前に世話になった元看護師さんで介護事業所を立ち上げた方との二人態勢で、父の見守りをしてくれることになりました。診察の同行、食事の差し入れ、庭の水撒きなど……。大変助かりました。

遠隔でのトリプル介護ができたのは、こうしたありがたい助けがあったからです。



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。



ネの選任などを進めましょう。

介護の基本はどこ自治体でも同じです。

- ・デイサービスに通う
- ・ホームヘルパーにきてもらう
- ・訪問看護師やリハビリサービスを使うなど、など。

信頼できる“介護チーム”が編成できればずっと暮らし続けられます。でも、サ高住系列の介護事業所に誘導する「囲い込み」には注意が必要です。

### サ高住選びは「紹介事業者と同行」がベター

サ高住は6月時点で全国に約8000件以上が登録されています。介護事業者や住宅メーカーの他、異業種の参入も盛んで、スーパーや保育園、ジムなどが併設されたコミュニティ開発タイプの巨大なものもあります。

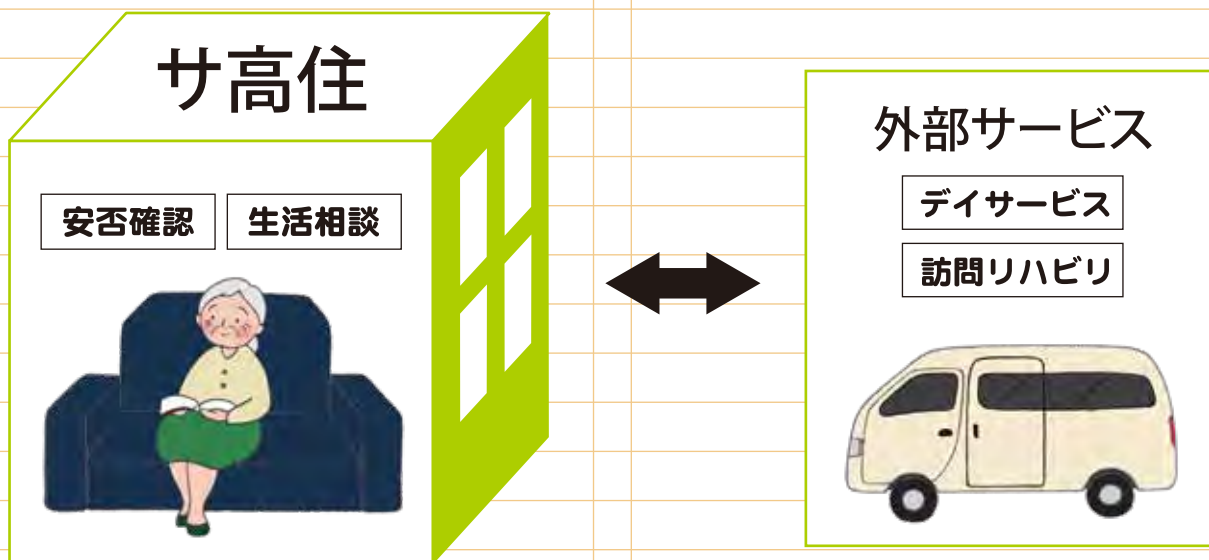
サ高住選びのポイントはネットで大まかな情報を入手し、そのうえで実地見学することです。

- ・高齢者住宅協会サイト  
<http://www.satsuki-jutaku.jp>
- ・ネット広告 紹介情報
- ・届出紹介事業者サイト  
<https://koujuren.jp>

見学には紹介事業者と同行してもらうのが良いでしょう。退去条件（医療的ケア、認知症、身体状況の変化など）やオプション費用のことなど、素人には気付かないポイントをチェックしてもらえます。同行・紹介費用は掛かりません。



Dカフェ・そなえる（第4水曜開催 スペース「ラミヨ」）では高齢者住宅の専門家や不動産コンサルタント、司法関係者などがスタッフを務めています。サ高住や老人ホームの相談ができます。





# “快”護の知恵袋

介護ライフを充実させる“お役立ち情報”

**特集**

高齢期の住み替え

**サ高住**

という暮らし方

サ高住（さこうじゅう＝サービス付き高齢者向け住宅）は国交省・厚労省共同所管の、高齢者に特化した“バリアフリー賃貸マンション”です。都道府県・政令指定都市などが登録・指導・監督にあたります。国交省の関連サイトで登録リストが公表されています。

<http://www.satsuki-jutaku.jp>

## 一人暮らしの自由さ グループ生活の安心

サ高住は「一人暮らしは心配だが、老人ホームはどうもね」という方には適した住まいです。決められたスケジュールはないので、自由気ままなライフスタイルを楽しめます。

例えばこんな感じ――

- ・朝食は自室でサラダとトースト
- ・ぶらっと買い物、ランチ。時には映画
- ・午後は部屋でゆったりと
- ・ディナーは食堂でみんなと一緒に

有料の生活支援サービスも提供されます。掃除、洗濯、買物代行、病院への送迎サービスなどを適宜組み合わせで“スマートライフ”を楽しめます。

居室の広さは「キッチン・浴室付」で

25㎡（約15畳）以上、「キッチン・浴室共用」の場合は18㎡（約11畳）以上と決められています。

初期費用は敷金・礼金程度。月々の費用はおおむね下表のようです。

◆月額費用の目安（都内平均20～30万円）  
（内訳）

家賃	約10万円
管理費	1～3万円
食費（別途契約）	4～6万円
生活支援サービス費	2～4万円
介護保険費用	2～6万円
オプションサービス費用（料金表あり） （内容）食事 弁当 掃除 洗濯 送迎 付き添い 買物代行 など	

## 日中はケアの専門員が常駐 介護サービスは地域の事業者に

生活支援サービス（安否確認と生活相談）は施設に義務付けられていて、コールボタンやセンサーを設置しているところもあります。

介護保険サービスが必要になったら、相談員に手伝ってもらい、地域包括支援センターに連絡。介護認定調査やケアマ



# 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://[gantanhonkai.com](https://gantanhonkai.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  ⇒ 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。

仔細はYouTube動画にて。QRコード参照 →



## 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ご確認を →



## 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▽

0120-834-818

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

Person Place

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

## 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)

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

セコム  
SECOM ホームセキュリティ

あたりまえの毎日を。いつもの笑顔を。



大切な家族と、何事もなく過ごしたい。離れて暮らす親を、見守りたい。  
家にいるときも、出かけているときも、たくさんの安心を感じたい。

「セコム・ホームセキュリティ」は、そんな思いに寄り添い、  
安全のサービスを磨き上げてきました。

住まいや財産はもちろん、家族や親の健康や笑顔、思い出などまで、  
あなたの「大切」なものを、きめ細かく見守ります。

あなたの「大切」を、  
セコムする。

No.1

契約件数 拠点数 提供年数

<お問い合わせ>

〒150-0001

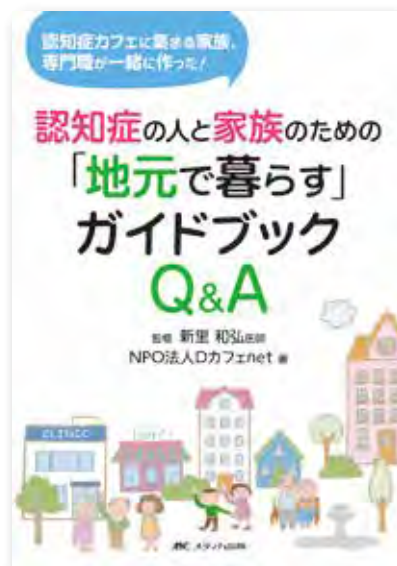
東京都渋谷区神宮前1-5-1 7F

セコム株式会社

ホーム・アライアンス営業グループ

☎：03-5775-8514

✉：hmalliance@secom.co.jp



- 第1章 認知症の基礎知識
- 第2章 介護態勢をつくる
- 第3章 介護サービスを使う
- 第4章 認知症ケアの心構えとアイデア
- 第5章 医療サポート体制を整える

NPO「Dカフェnet」著 新里和弘監修  
株式会社メディカ出版刊 1,800円+税  
ご注文は 03-3719-5592 Dカフェnet

信金理事長インタビュー

# 日本を明るく元気にするために

城南信用金庫 川本恭治さん



しんきん成年後見サポートは城南地域を地盤とする5つの信用金庫——さわやか・芝・湘南・城南・目黒——が共同で設立した一般社団法人で、金融業界では初の「成年後見法人」です。

地域密着型金融機関の活動を城南信用金庫理事長・川本恭治さんに聞きました。

——城南信用金庫は他の金融機関に先駆けて、高齢者向けのサービスに積極的に力を注いでいます。2015年には「高齢者向け総合サポートサービス」を発表されましたね。

**川本** 高齢のお客様からのお困りごとの相談が増え、それを何とかしたいという思いから高齢者向けの総合サポートサービスである「いつでも安心サポート」を立ち上げました。これは遺言や任意後見、暦年贈与など13のサービスを組み合わせた金融業界初の試みです。

同時に、品川区社会福祉協議会と連携し、品川区内に店舗がある5つの信用金庫と共

同で、「一般社団法人しんきん成年後見サポート」を設立しました。こちらは地域の一人暮らし高齢者の方々の財産を管理し、生活を支援するための社会貢献事業で、金融界初の成年後見法人です。

## 成年後見に代わる「家族信託」

——最近、「家族信託」が注目されています。城南信金は取扱実績で日本一だと聞いていますが……。

**川本** 家族信託は成年後見制度に代わる仕組みとしてとても注目されています。後見制度は、弁護士、司法書士など



を後見人に選任するため、費用が掛かります。また、賃貸アパートなどの不動産管理ができないうといった問題もあります。

家族信託は、高齢者の方々の財産をご家族の皆さんがお守りして、次世代への資産承継もできる新しい制度です。当金庫では2016年から全国の金融機関に先駆けて家族信託の研究を行い、現在までに400件を超える取扱実績があります。

### 預金口座の凍結を防ぐ「将来のための代理人サービス」

— お年寄りの預金が認知症になると凍結されてしまうとというのが問題になっています。ご本人以外では払い戻しできないという……。

**川本** 預金者が認知症になっても、あらかじめ届けいた

だいたご家族に預金を払い出す「将来のための代理人サービス」の取り扱いを2021年からスタートさせました。当金庫が独自に開発した画期的な仕組みです。多くの方に知ってもらいたいと思います。ぜひ窓口でお問い合わせください。

### 日本全国と結んで「よい仕事おこしネットワーク」

— 全国各地の信用金庫や地方自治体などと連携した「よい仕事おこしネットワーク」やコロナ禍の飲食店支援の取り組みも注目されています。

**川本** 城南信用金庫は—

- 中小企業の健全な育成発展
- 豊かな国民生活の実現
- 地域社会繁栄への奉仕

という「3つのビジョン」を掲げ、ずっと「社会貢献企業」

として歩んできました。

原発ゼロや自然エネルギーなどの環境問題、そしてさまざまな社会的な課題の解決を目指してきました。東日本大震災の際には、3年間に延べ1000名以上の役職員が被災地に泊り込み、炊き出しなどのボランティア活動に従事しました。また、全国の信用金庫が参加する「よい仕事おこしフェア」を10年前から毎年開催しています。

地方自治体や大学などの研究機関も参加する、全国の信用金庫の「よい仕事おこしネットワーク」を組織し、コロナ禍に苦しむ飲食店の支援、全国各地の特産品づくり、観光地支援など日本を明るく元気にするための活動に、全力で取り組んでいるところです。

— 今日は貴重なお話をありがとうございました。



10月末日×切  
申し込みはメールで  
d-cafe@kazekusa.jp

◆ 抽選で  
5名にプレゼント

#### 城南信用金庫：

120年前、徳川幕府の重鎮で上総一宮藩主の加納久宜公が「一にも公益事業、二にも公益事業、ただ公益事業に尽くせ」という方針の下に創立。三代目小原鐵五郎会長も「世のため、人のため」「地域の発展に尽くす」という公共的使命を持った金融機関」と述べるなど、『社会貢献』が創立以来のDNA。

第1回「しんきん認知症フォーラム」  
5月23日 城南信金目黒支店

城南信用金庫目黒支店の3階会議室で認知症フォーラムを開催しました。参加者は21名。ゲストスピーカーは目黒警察署ふれあいポリスの浮田香さん。特殊詐欺の被害に遭わないための方策を細かく、具体的に話してくれました。

後半はパネルディスカッション。浮田さん、中央包括支援センター所長の久保田聡さん、しんきん成年後見サポート理事長の吉原毅さんをパネラーにDカフェ竹内弘道さんの司会で、この町の認知症サポートについて議論。城南信金理事長の川本恭治さんもすべてのプログラムに耳を傾け、包括、信金、Dカフェのネットワークを強めることができました。

通所介護分科会Webミーティングに  
Dカフェが参加 7月19日

目黒区介護事業者連絡会の「通所分科会ミーティング」にDカフェの竹内弘道さんが参加しました。

6時半スタートのWeb開催。幹事役の生羅デイ・岸さん、B&Bスタジオ・鈴木さん、ふろりは目黒・平さんの他、ソラノイロ、田道地域密着型認知デイなど十数名の皆さんと「認知症ケアのスキルアップ」「介護家族との情報共有」「入浴介助」など、実践例を披露し話し合いました。

現場の悩み、アイデアや取り組み、家族会や認知症カフェとの連携など、具体的に実のある話し合いができました。

新刊紹介

『ケアの現場・地域で活用できる

回想法実践事例集

つながりの場をつくる47の取り組み』

(中央法規出版 2600円税別)

回想法はさまざまなケアの場面で行われています。Dカフェでも「回想愉快」というDカフェを開催し認知症の人との交流を深めています。本書は、PART1で回想法の基本と応用を解説。

PART2で施設や病院などの事例、そして地域でのつながりや介護予防の事例を紹介しています。私たちも報告者として参加しました。



『ケアの現場・地域で活用できる  
回想法実践事例集  
つながりの場をつくる47の取り組み』  
編集代表：野村豊子

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>

体だけではなく、脳も鍛えるリハビリ型デイサービス

## [筋トレ] [脳トレ]のB&Bスタジオ

見学&無料体験  
随時受付中



**Body** (筋トレ)  
個別性の高いマシンプログラム

**Brain** (脳トレ)  
体を動かすゲーム感覚の脳トレ

B&Bスタジオ



●目黒本町店：目黒区目黒本町5-16-17 1階

●緑が丘店：目黒区緑が丘1-23-6 1階

お問合わせ：03-6452-3167 URL：<https://bbstudio.jp/>





**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

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**

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

**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



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

『ゆるゆらといたりきたり』  
グリーンケアのセルフケアガイド  
ブックを作成しました！  
1冊300円で販売しています。  
遺族の方がどんな風に過ごしたら  
よいかについて示しています。  
お気軽にお問い合わせください。

目黒区中目黒5-1-19 1階

小規模多機能型居宅介護とは？

ご自宅での生活を支援する介護サービスです。  
3つのサービスを組み合わせて柔軟な対応が可能です。



概要	ご本人 メリット	ご家族 メリット
日帰り施設利用 ご利用時間の調整可能	心身活性化 生活リズムを整える	ゆとりの時間確保
スタッフが ご自宅へ伺います	在宅生活の維持	在宅生活の維持
施設にて就寝 夜間ケア	健康管理	急な用事にも対応可能

優つくり  
小規模多機能介護  
目黒中央

職員募集中! Recruit!

無資格  
未経験  
OK!



(ゆっくりむら)  
優つくり村  
検索  
<https://yukkurmura.net/>



03-5734-1643  
東京都目黒区中央町2-32-23  
megurochuo-syokibo@foryou.or.jp

看護師  
ケアマネ  
介護職



老人ホームより自由な  
新しいシニアの住まい方



経験豊富な専門スタッフが常駐  
夜も安心して過ごせます  
スタッフ手製のおいしい料理  
趣味講座のプログラムも多彩  
合唱・料理・書道など楽しめます

住宅型有料老人ホーム  
オーナーズテラス自由が丘

介護付シニア賃貸マンション  
オーナーズテラス自由が丘II

訪問介護だけ、趣味講座だけでもご利用ください

自由が丘の  
住宅型有料老人ホーム  
自由で、自分らしく!  
お年寄りから  
子育てファミリーまで  
ひとつ家族のように  
助け合って暮らします



▲オーナーズテラス書道教室

ヘルパーステーション  
H A H A (はは)



お食事づくりからお看取りまで実力派のヘルパーが揃っています。  
オーナーズテラスでの趣味講座に無料参加できます(要材料費・送迎可)

一般社団法人 H A H A  
<https://www.haha.or.jp/>  
目黒区緑が丘2-3-21  
問い合わせ 03-6421-2760







# 超音波頭部ケア・ウルトラマ

「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ので、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ウルトラマのレンタルはホームページからお申込みいただけます。



あぞみ野STYLE 最新号  
各名医のインタビュー等情報満載！  
Web版がQRコードからご覧いただけます



2023年6月公開予定 ドキュメンタリー映画  
仮題『認知症と生きる希望の処方箋』

## ウルトラマ 123x導入クリニック様



※掲載を許可していただいたクリニック様を掲載してあります。  
■ウルトラマヘッド ■ウルトラマボディ ■バイオエスペランサ



神奈川県鎌倉市 ヘテロクリニック院長  
木ノ本賢子先生(ドクターケイコ)によるセミナー  
内科医、脳神経内科医、感情カウンセラー、新しい  
医療の形で、より健康な状態を目指す「ヘテロクリ  
ニク」を神奈川県鎌倉市に開設。

セミナーへの参加  
お申込みはこちら⇒



## 出展一覧

第11回  
日本認知症予防  
学会学術集会  
※ハイブリット開催

・会期:2022年9/23(土)  
～25(日)

・場所:福岡国際会議場



日本物理療法合同  
学術大会 2023  
※ハイブリット開催

・会期:2023年2/18(土)  
～19(日)

・場所:順天堂大学  
回生の水センタービル



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

事務局:神奈川県横浜市青葉区あぞみ野 2-9-13

TEL:045-905-3365 FAX:045-905-3369

## 次号予告 2023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
- 介護情報 「認知症ダイアログ」  
「快」護の知恵袋
- 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カ所で無料配布しています

介護者がつくる認知症情報誌

## でいめんしあ No.17

2022年(令和4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](mailto:d-cafe@kazekusa.jp) TEL 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。



### 「ソースカツわん」

長野県上伊那郡宮田村。日本聴導犬協会の本部があります。このあたりの名物はソースかつ丼。ご飯に敷き詰められたキャベツの上にたっぷり甘めのソースのかかったカツがドーン！近くにはヒーリングスポットもあるのだけど、もしかしたら、これがパワーの源かも…とボクは思うワん。

### 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カ月間運行
- 2018 鉄道イラストで国交省日本鉄道賞「特別賞」受賞
- 2018 江ノ電グレープグ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演
- 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「ソナーレ」は、ソニー・ライフケアグループが運営しています。

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

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

# ソナーレ目黒不動前

林試の森公園を望む住環境で充実したケア、安心できる暮らしを。

## 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。

2022年  
3月1日  
オープン!



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

常勤の  
作業療法士による  
リハビリ

現地見学会受け付け中! 有料ショートステイ利用可能 (介護保険適用外)



屋上ガーデンテラス

【ソナーレ目黒不動前ホーム概要】●所在地/東京都目黒区下目黒五丁目10番16号●最寄駅/東急目黒線「不動前」駅徒歩13分(約1,010m)●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/2,132.80㎡●延床面積/3,171.67㎡●居室数/58室(定員65名)●居住の権利形態/利用権方式●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、ご夫婦および兄弟が施設へ入居される場合にはお一人のみ自立可●居室面積/約20㎡(最多)、約30㎡、約40㎡●構造/鉄筋コンクリート造地上3階建て1階建て●協力医療機関/三宿病院、成城リハケア病院、柴田医院自由が丘、あおきクリニック、高輪歯科医院●開設年月日/2022年3月1日※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る場合がございます。※記載の情報は2022年5月15日現在のものです。



グランドダイニング(1階)



目黒不動前近く  
東急目黒線「不動前」駅  
徒歩13分(約1,010m)  
バスも利用いただけます  
【五反田駅】は「渋谷駅東口」より  
東急バス(渋谷2系統)にて  
「入谷橋」バス停下車  
徒歩2分(約95m)

外観 ※土地・建物は事業者非所有

目黒区で15カ所目の認知症カフェ

車椅子対応

Dカフェ・目黒不動、毎月第2木曜日 定期開催予定!

Dカフェは介護の経験者たちが運営する「認知症カフェ」です。ネイルケアコーナーも常設しています。

場所:「ソナーレ目黒不動前」1階  
日時:毎月第2木曜日 14:00~16:00  
参加費:300円(税込) ※コーヒーおかわり自由



ライフケアデザインの介護付有料老人ホーム

# ソナーレ駒沢公園

都会的な快適さと自然豊かなステージ、  
駒沢公園で、新しいケアを。



グランドダイニング(1階)



外観 ※土地・建物は事業者非所有

【ソナー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(個室5室、二人用個室7室)●居住の権利形態/利用権方式●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●介護に関わる職員体制/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/整期会在宅クリニック渋谷、整期会在宅クリニック早稲田、松原アーバンクリニック、駒沢病院、成城リハケア病院、睡眠総合ケアクリニック代々木、アイみらいクリニック眼科、柴田医院自由が丘、あおきクリニック、サンフワール歯科※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る場合がございます。※記載の情報は2022年5月15日現在のものです。

目黒区で11カ所目の認知症カフェ

車椅子対応

Dカフェ・ソナーレ、毎月第3土曜日 定期開催予定!

「ゆったりとマッサージ」コーナーを常設しています。

場所:「ソナーレ駒沢公園」1階  
日時:毎月第3土曜日 14:00~16:00  
参加費:300円(税込) ※コーヒーおかわり自由

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、自宅などで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します。  
※弊社では参加の皆様への安全・感染拡大防止に配慮することを最優先とした上で、現地見学会や認知症カフェ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。

資料のご請求・お問い合わせは「ソナーレお客様相談窓口」まで

0120-39-5070

受付時間/9:00~18:00(年中無休)

ホームページにて館内の360度画像を公開中!  
QRコードまたはライフケアデザインで検索ください。

https://www.lifecaredesign.co.jp/

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

検索 ライフケアデザイン

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



〒210-0006 神奈川県川崎市川崎区砂子1丁目2番地4

ライフケアデザインが運営する介護付有料老人ホーム

ソナーレ相師ヶ谷大蔵 東京都世田谷区相師ヶ谷三丁目26番3号  
ソナーレ浦和 埼玉県さいたま市浦和区東高砂町26番17号

ソナーレ石神井 東京都練馬区関町南一丁目2番32号  
びあはーと市が尾 神奈川県横浜市青葉区市ヶ尾町1152番地2  
ソナーレ浜田山 東京都杉並区浜田山三丁目26番8号  
ソナーレ目白御園山 東京都新宿区下落合四丁目9番15号

ソナーレ駒沢公園 東京都目黒区東が丘一丁目35番22号  
ソナーレ杉並上井草 東京都杉並区上井草一丁目24番7号  
ソナーレアテリア久我山 東京都三鷹市牟礼一丁目3番15号  
ソナーレ目黒不動前 東京都目黒区下目黒五丁目10番16号

しんきん成年後見サポート

# 家族信託

のご案内

大切なものを

家族みんなで守るために。



## こんな方におすすめです

- 高齢になった父親に代わって、父親が所有している物件の建替えを行いたい
- 障がいを持つ子どもがいるが、自分が側にいられなくなってしまうのが心配だ
- 子のいない息子(兄)の死後、息子に遺した財産を娘(妹)の子に継がせたい