

介護者がつくる認知症情報誌

# でいめんしあ

No. 19

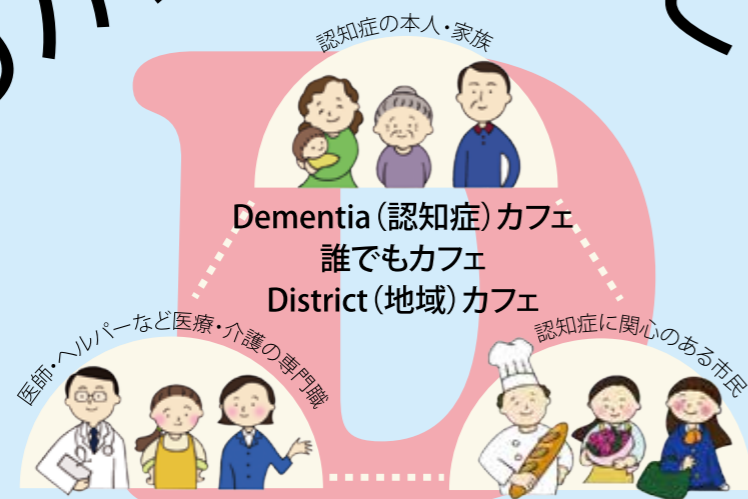


無料  
だワン!



絵・杉本聖奈「カニカニ大作戦」

# 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13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。



## CONTENTS

### Dカフェへ、ようこそ

- 04 Dカフェ・月光原 (複合介護施設 目黒本町)  
Dカフェ・がーべら (一般住宅 目黒本町)
- 05 Dカフェ・ラミヨ (一般住宅 五本木)  
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)
- 06 Dカフェ・ソナーレ (介護老人ホーム 東が丘)  
Dカフェ・目黒不動 (介護老人ホーム 下目黒)
- 07 Dカフェ・プロムナード (複合介護施設 下目黒)  
Dカフェ・自由が丘 (多世代シェアハウス 緑が丘)
- 08 Dカフェ・世田谷下馬 (介護老人ホーム 下馬)  
Dカフェ・まちかど保健室 (訪問看護事業所 中町)  
Dカフェ・せらびあ (三宿病院 上目黒)
- 09 Dカフェ・東が丘 (東京医療センター 東が丘)
- 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19グループのイラストマップ

### 学習情報<街角セミナー>

- 23 オムニバス講演会 こぶしえん“プロムナードホール”
- 30 しんきんフォーラム 城南信用金庫目黒支店

### 介護情報

- 12 認知症ダイアログ <ことば小辞典>
- 24・25 “快”護の知恵袋 認知症の人の入院

### <連載>

- 11 コラム 「地域医者のひとり言」 渋井総朗
- 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
- 20 エッセイ 「看取り医の眼」 大井 玄
- 21 ルポ 「トリプル介護の記録」 上枝珠美
- 22 コラム 「ケアマネは自転車で」 佐藤睦子

## 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。



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



目黒区長の青木英二さん(右から2人目)を囲んで

- ▼スペース「ラミヨ」
- ▼第4水曜日 2時～4時

回想ワークショップ

## 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、ご一緒に。



- ▼スペース「ラミヨ」
- ▼第2月曜日 2時～4時



## 市民交流スペース「ラミヨ」

五本木1-5-11



赤・青のストライプが目印

リニューアル・オープン

## Dカフェ・月光原

平和通り商店街近く。複合型介護施設「清徳苑」の多目的スペース。民生委員、ケアマネ、看護師など、多彩な、そして頼りになる顔ぶれが集まります。



- ▼清徳苑ホーム1階(目黒本町4丁目)
- ▼第1日曜日 2時～4時

## 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

ソシオエステティシャン運営の“がんサロン”スタート 詳細は9ページに

## 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。



目黒原町会の神輿



▼こぶしえん1階（下目黒6丁目）  
▼第4日曜日 3時～5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。



▼ソナーレ駒沢公園（東が丘1丁目）  
▼第3土曜日 2時～4時

## 多世代シェアハウス 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

## 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。豊か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

## 東京医療センター Dカフェ・東が丘

新型コロナ感染予防のため、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  
担当：田邊 090-5527-0959

▼臨時会場  
八雲住区センター  
(八雲 1-10-5)  
▼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丁目町会が共同で運営。アライブの居住者と付近の住民が仲良く交流しています。下馬あんしんすこやかセンターが全面協力。



アロマテラピーの実技講習

▼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

## 目黒本町「がーべら」に、「がんサロン」オープン

Dカフェ・がーべらを協働運営するNPO「ソシオキュア&ケアサポート」が、平日夜間・日曜対応型のがんサロンを始めました。同NPOはこれまでも大学病院や乳がんクリニック、また被災地などで、フランス由来のソシオエスティック(傾聴美容)を用いた支援活動を行っています。

目黒区目黒本町 1-6-11 がーべら  
090-1112-7377(光江)



傾聴美容ケア



◆がんサロンの開催予定  
平日 6時～8時 10月3日(火)、11月1日(水)、12月6日(水)  
日曜 2時～4時 10月15日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)

## 三宿病院 Dカフェ・せらびあ

新型コロナ感染予防のため、限定開催。  
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・田邊 090-5527-0959



▼三宿病院3階(上目黒5丁目)  
▼第2金曜日 2時～4時

## 看護師と健康相談 Dカフェ・まちかど保健室

訪問看護師が運営する医療・介護連携型のカフェ。毎回、「認知症ケアのショート講話」があります。昼のお弁当も注文できます(500円)。



▼訪問看護 STORY(中町2丁目)  
▼第4月曜日 12時～1時



## 「悲嘆」の回復、時間をかけて

先日、研修医時代からお世話になっている某大学名誉教授の講演を拝聴する機会がありました。お話の中で「死別・悲嘆反応への極端な精神医学化」への警鐘がありました。

悲嘆反応とは近親者の死に代表される、喪失体験によるさまざまな反応を網羅した言葉です。愛する人を亡くすることは人間にとってごく自然で普遍的な心の経過です。通常は時間経過とともに回復するため病気とはみなさないうです。しかし、最近この悲嘆反応の一部がなかなか良くならないため、うつ病ではなにかと精神科の受診を勧められるケースが増えてきたというのです。

WHO（世界保健機関）が作成している診断ガイドラインでは、悲嘆反応が長期（およそ6カ月以上）にわたり著しい心理的苦痛と機能障害をきたしたものを「遷延性悲嘆症」と名付けています。私の外来にも、半年の間に実父・実母・夫を立て続けに亡くし悲しみが癒えないため、周囲に勧められ受診した女性がいっぱいありました。診察中にも突然涙を流すなど感情の不安定さはありましたが、夫の急死からまだひと月しか経っておらず、その中でも3人分の法要・遺品整理や遺産問題などを粛々とこなしているため、機能障害はないと考え、現在の状態は治療が必要な異常反応ではなく、時間はかかるが少しずつ癒えていくであろう旨を説明しました。

別のケースでは、夫の自殺（しかも第一発見者）の後に深い悲嘆反応を起こし、回復の兆しが見られるまで3年超の月日を要した方もいます。



短時間で効率的な治療が求められています。でも人の心の回復スピードは古代よりそれほど変わっていないと思います。「遷延性悲嘆症」の研究では薬物療法はあまり効果がないと検証されており、某名誉教授は臨床宗教師などの活用を提案しておられました。

時間をかけた、じっくりした人とのつながり。それが気持ちを癒していくものなのでしょう。せわしない世の中ですが、心の回復には少し時間の猶予が欲しいところです。

タイパ：タイムパフォーマンス（時間対効果）

渋井総朗（しびい・ふさろう）さん  
宝山クリニック院長。認知症に深い見識を持つ精神科専門医。頼りになる訪問診療のお医者さんです。

## Dカフェ 懇話会 ゲストを囲んで

Dカフェ・ラミヨの第2土曜日は多彩なゲストを迎え、認知症ケアの知見を深めています。

▼スペース「ラミヨ」  
（五本木1丁目）  
▼第2土曜日 2時～4時



5月のゲストはワーカーズ葬祭&後見サポートセンターの中下大樹さん。新宿区で身寄りのない独居高齢者などに伴走した「互助会事業」に取り組んでいます。社会福祉士で、僧侶でもあります。



訪問介護 ナイスケア 酒井雅子さん



訪問マッサージ あすラック 岡野隆一さん



爪切り屋 Shapely 佐々木宏美さん



デイサービス ソラノイロ 野口大輔さん

◆今年度後半の予定 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14日	11月11日	12月9日	1月13日	2月10日	3月9日
看取り医 大井玄	碑文谷警察 奥野利恵	ケアマネ 宮崎智代	医療MSW 立石昌子	がーべら 光江弘恵	結の会 中下大樹



### 中間報告

Dカフェ・ラミヨにお邪魔するようになって10年ほど経ちます。まず、ひろみち兄さん（竹内さん）はじめ、カフェに関わる方々にお礼を上げたいと思います。皆さんがいなければ、Dカフェは単なる「ジジババ集団」です。コロナ禍でもずっとラミヨは通常開催。ほんと頭が下がります。皆さんの尽力に心より感謝申し上げます。

Dカフェではいろんなことを学ばせてもらっています。私が一番貴重だと思う学びは、高齢になるとそれまでの職業的歴史がいったんリセットされ、大学の先生も商店主も、主婦もサラ

リーマンも、社長も、みんな横の関係になるといことです。それが年を取るということの意味だ、と腑におちました。これはありがたかった。

私は高齢のご夫婦とお会いするのが好きです。特に「二人で一人前」のご夫婦です。ある80歳をとうに過ぎたであろうと思われるご夫婦、奥さんは、Dカフェスタッフと何やら真剣な顔で話し込んでいます。夫は少し離れた席で、見学の学生さんと楽しそうに談笑しています。終了の時間となり、奥さんは帰り仕度を整えますが、夫の方は全く気づかないようです。奥さんが声をかけると初めて「ああとつも」とゆっくりと立ちあがります。でも支度を終え階段を降りる頃には、奥さんの大きめの手提

げを持つてあげてたりする。この自然な協力体制がいい。まさに「終末助け合い」です。年を重ね、親しい人たちが次々と亡くなっていくと言ってお年寄りに、どんな感じですかと聞くと、「うーん、年を取れば分かるよ」と優しく返してくれました。分かったようなことを書いている私ですが、こうして分からないことがあることを、改めて教えてもらえるのも貴重な経験です。私がリハビリ科に移ったことをお話しすると、「そりゃあ、い

ま流行りの、リサイクリング（ほんとはリスキリング）ってやつですな」と、力強い励ましの言葉を頂きました。ありがとうございます。いろんな方々にこの場を借りてお礼申し上げます。思います。最後に、落語もずっと続けさせていたでいます。ちようど折り返し点くらいのつもりでいます。毎月第4土曜、ラミヨ終了後（16時頃から）です。新しい景色……は、まだ見えませんが、よろしければお付き合い下さい。

リスキリング：新しい「スキル」を修得すること。



### 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。

## 認知症ダイアローグ

### 【不思議ですねえ】

レビー小体型認知症ではとてもリアルな幻視を見ることがあります。テーブルの上をヘビが這っている…… また外国人がやって来た…… 指さして確認を求めることがあります。こんなとき、否定しないほうがいいんだな、と調子を合わせ「見えた」とは言わないことです。案外アタマははっきりして「嘘だ」と言われます。「不思議ですねえ。わたしには見えないんですが」と流すのがおすすめ。



### 【夕暮れどき症候群】

古くから、夕方は「逢魔が刻おまがとき」と言われ、心に“魔”の差す時間帯とされてきました。認知症の惑乱現象も、この時間帯に出てくることが多いのです。 デイサービスから帰って来る時間がまさにそれで、身体の疲れもあり、荒れることがあります。「楽しかった?」「きょうは何したの?」などと質問攻めにするのは避けましょう。当人にはデイサービスに行ったという覚えがなく、混乱させてしまいかねません。 落ち着ける、いつもの“指定席”に誘導して「ご苦労さま、お茶いかが」と静かに過ごしてもらうのが一番です。



### 【仕事に行く】

夕暮れどき症候群でよく聞くのが、「仕事に行く」と出て行こうとするお父さんのケースです。「会社はとっくに辞めた」「もう夜だ」などと説得したり、「ダメ!」と怒ったりするのは最悪の対応。何といても心に魔が差しているのですから……。 「会社へ行きたいのね」とひとまず受けて（魔を鎮め）、着替えに誘導する。そして、「どの帽子にする?」と話題を変えてうまくいったケースを聞いています。帽子のウンチクから話は銀座の街になり、お気に入りのレストランになり、会社に行こうという気持ちは消えてしまったそうです。





**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

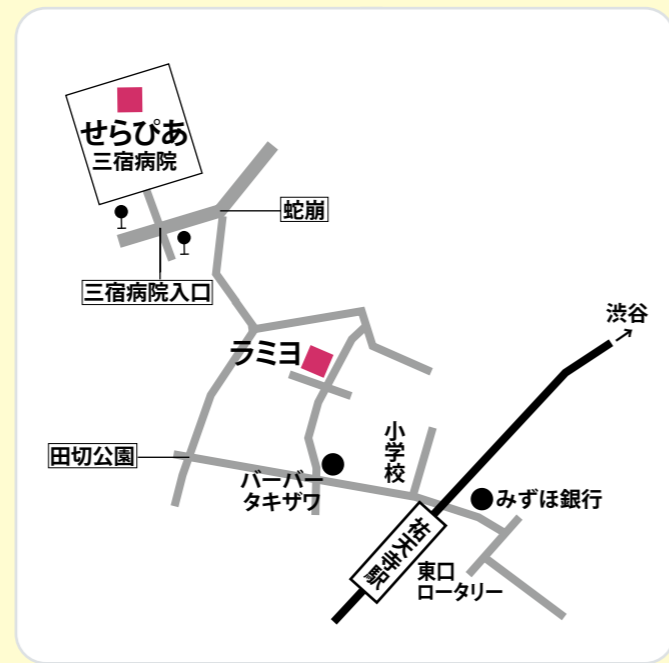


**D ラミヨ** スペース「ラミヨ」  
 第2土曜 1時～4時  
 「ゲストを囲んで」(要予約)  
 第2日曜 / 第4土曜 1時～4時

**D そなえる** スペース「ラミヨ」  
 第4水曜 2時～4時

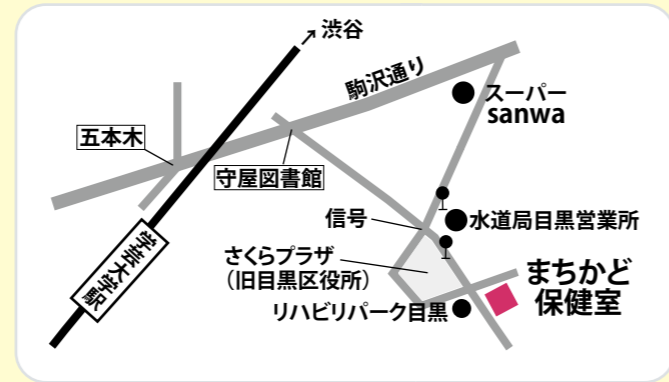
**D 回想愉快** スペース「ラミヨ」  
 第2月曜 2時～4時

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～1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)



## 介護の秘訣？心にあの芸能人を

アンミカさん名言①  
 まあえっか、  
 という日もあつていい  
 人間性の完璧は  
 ムリです



介護は一見  
 終わりが見えないし  
 誰も褒めてくれない



アンミカさん名言②  
 夜はあかん  
 朝考えよう



だから余計に  
 いつも  
 私には  
 嫌われ役  
 なんかもう  
 疲れちゃったよ  
 なんで私ばかり  
 こんな思いを……



ポジティブや  
 心の余裕は  
 自分の心を守る  
 大切なものです



そんなときに  
 忘れないで  
 ほしいこと  
 それは……



なるべくない  
 自己犠牲もため  
 いっしょに  
 アンミカさん



なること！  
 アンミカさん



『ホジティブ日めくりカレンダー 毎日アンミカ』より

青山ゆづこ 25歳で認知症の祖父母と同居し、介護者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 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)



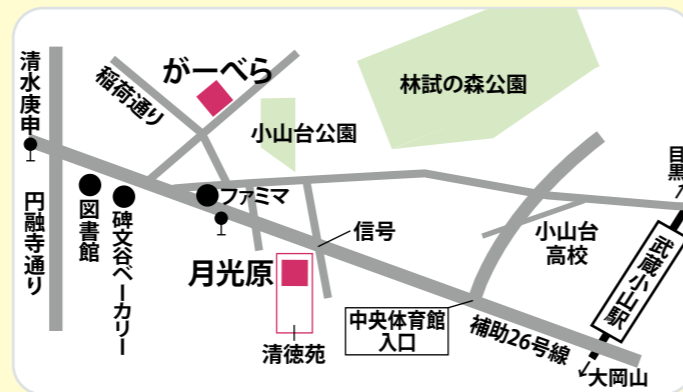
## D 月光原

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 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)

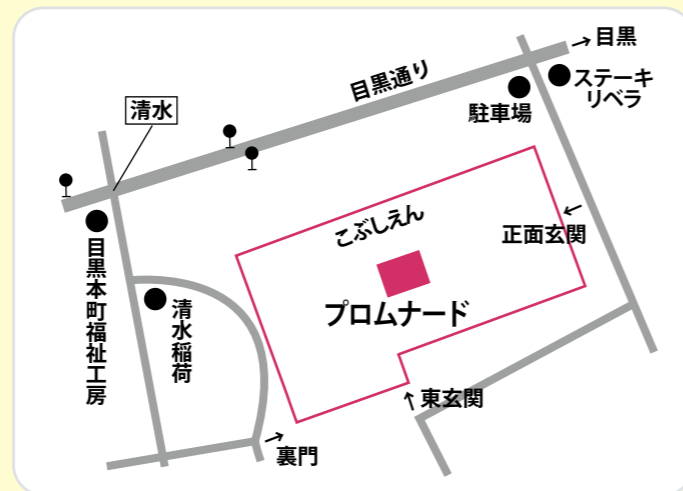
## D プロムナード

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))



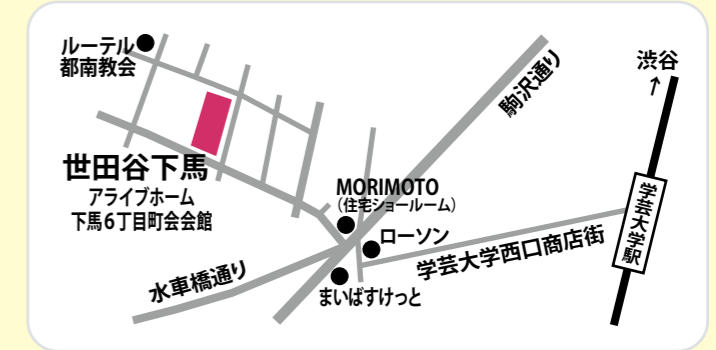
## D 世田谷下馬

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>

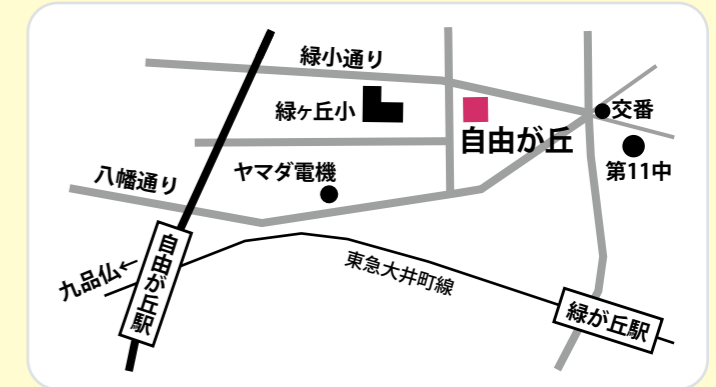


## D 自由が丘

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>



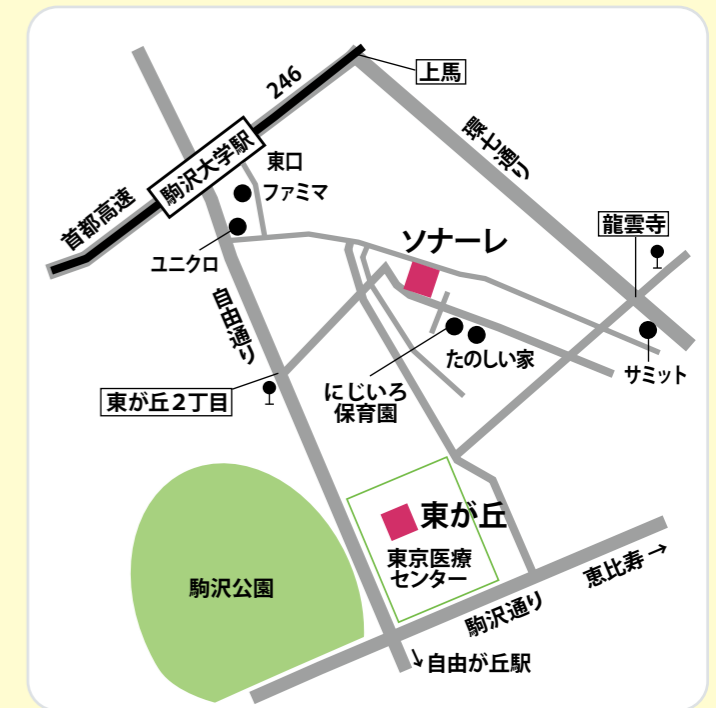
## D 東が丘

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))



## D ソナーレ

目黒区東が丘1-35-22 ソナーレ駒沢公園

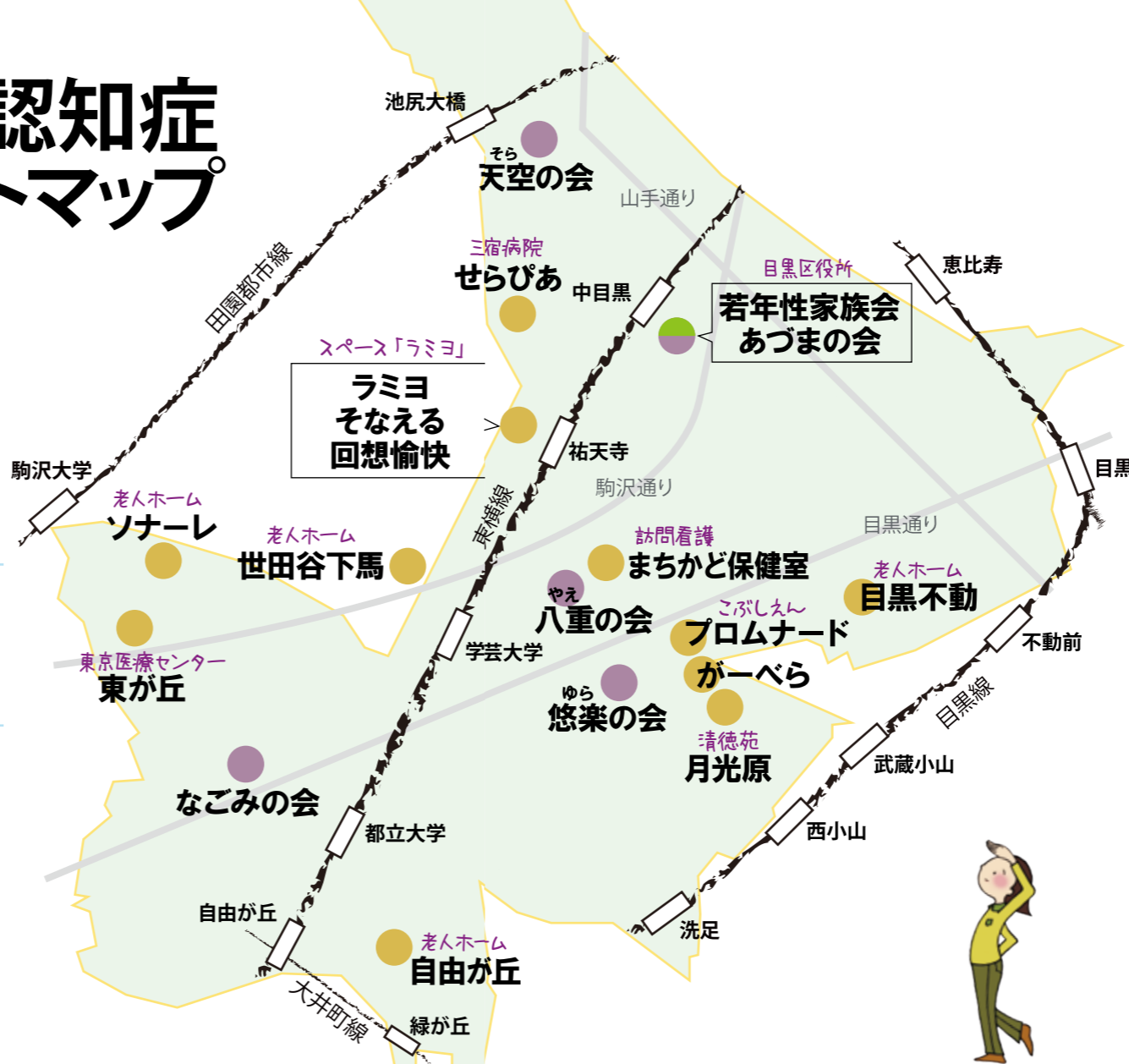
第3土曜 2時～4時

<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)



# めぐろ認知症サポートマップ



- 天空(そら)の会**  
 どこ: 北部地区サービス事務所  
 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

介護者の会

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 2023年10月~2024年3月

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	連絡先	
D カ フ エ	ラミヨ	8(日) 14(土) 28(土)	11(土) 12(日) 25(土)	9(土) 10(日) 23(土)	13(土) 14(日) 27(土)	10(土) 休 24(土)	NPO「Dカフェnet」 03-3719-5592 d-cafe@kazekusa.jp	
	そなえる	25(水)	22(水)	27(水)	24(水)	28(水)		
	回想愉快	9(月)	13(月)	11(月)	8(月)	休		11(月)
	せらびあ(限定開催)	13(金)	10(金)	8(金)	12(金)	9(金)		8(金)
	まちかど保健室	23(月)	27(月)	25(月)	22(月)	26(月)		25(月)
	世田谷下馬	15(日)	19(日)	17(日)	21(日)	18(日)		17(日)
	自由が丘	18(水)	15(水)	20(水)	17(水)	21(水)		休
	東が丘(臨時会場)	11(水)	8(水)	13(水)	10(水)	14(水)		13(水)
	ソナーレ	21(土)	18(土)	16(土)	20(土)	17(土)		16(土)
	目黒不動	12(木)	9(木)	14(木)	11(木)	8(木)		14(木)
	月光原	1(日)	5(日)	3(日)	7(日)	4(日)		3(日)
	がーべら	19(木)	16(木)	21(木)	18(木)	15(木)		21(木)
	プロムナード	22(日)	26(日)	24(日)	28(日)	25(日)		24(日)
	若年性認知症家族会	27(金)	-	7(木)	-	27(火)		-
介 護 者 の 会	天空(そら)の会	12(木)	9(木)	14(木)	11(木)	8(木)	14(木)	03-5428-6891 北部包括支援センター
	あづまの会	18(水)	15(水)	20(水)	17(水)	21(水)	13(水)	03-5724-8030 東部包括支援センター
	なごみの会	19(木)	16(木)	21(木)	18(木)	15(木)	21(木)	03-5701-7244 西部包括支援センター
	悠楽(ゆら)の会	25(水)	22(水)	20(水)	24(水)	28(水)	27(水)	03-5724-8033 南部包括支援センター
	八重(やえ)の会	26(木)	30(木)	14(木)	25(木)	22(木)	28(木)	03-5724-8066 中央包括支援センター

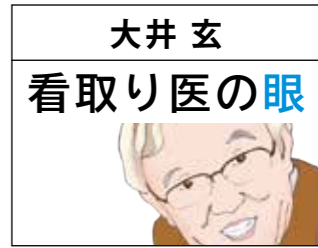
※予定は変更することがあります。  
 出かける前に、必ず確認のお電話を！

Dカフェ 本人・家族ほか誰でも参加できます  
<https://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~1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
- 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~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

**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





大井 玄  
看取り医の眼

## ひと、 それぞれ異なる世界に住む

ハーバード大学の脳科学者スティーブン・コスリンは、「脳はその経験と記憶から世界を理解している」と述べたことがあります。ところが仏教の深層心理学・唯識は1700年前に同じ見解を体系化していました。わが国で唯識を伝えたのは法相宗だが、その大本山、奈良の興福寺に伝えられる詩があります。

手を打てば  
鯉は餌と聞き 鳥は逃げ  
女中は茶と聞く 猿沢の池

記憶に基づいて、解釈し対応しています。認知症高齢者と暮らす人は、その高齢者もその記憶と経験から見るもの聞くものを解釈している、そしてその理解は彼女にとって真実であることをわきまえておくと便利です。

104歳の女性を往診していた時期がありました。彼女は数分前のことも忘れてるが礼儀正しく、思いやりがあり、私の好きな人でした。

ある夜、床に入った彼女は80代の娘に、近所の米屋に赤ん坊を忘れてきたから

連れてきてくれと命令するのです。娘はそんなことはないかと否定するのですが彼女は聞かない。掛け布団を持ち上げて早く早くとき急ぎ立てる。娘はしょうがなく自分がそこに入ったら、彼女は安心してすやすやと寝てしまった。彼女は米屋の娘でした。

夕暮れ症候群も同じように対応できます。老母は夕暮れになるとソワソワし、自分の家に帰ると言い始める。「お母さん、あなた、ここは貴女の家です。この家に50年もいるのよ」と諭すのだがきかない。彼女の家は、子供のとき両親と暮らした秋田の家です。

こういう時は、手をつないで一緒に外に出る。しばらくそちらを散歩してから「ほらもう暗くなったから、

今日は帰りましょね」というとおとなしく帰宅します。

大切なのは、決してその言うことを否定したり、怒ったりしないことです。短期記憶が衰えたり、日にちの見当識が失われる状態は、本人にとつてきわめて不安な状態です。「不安」は次に何が起るのか判らない、その人の経験するもつとも不快な、耐えがたい感覚です。

だから不安から逃れるため、怒ったり、せん妄状態になったり、被害妄想を抱いたりするように見えます。そこには唯識の深層心理学が説く自我意識(まな識)あるいは「誇り」が働いているように見えます。だから、認知症高齢者は常に褒めてあげるのが有効な対応です。

**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。

## トリプル介護の記録⑤ 上枝珠美

(これまでの経緯)  
2012年から若年性認知症の姉と両親の世話で、東京・愛媛間の遠距離介護を開始。17年に母をグループホームに入所させた翌年、父が胆管がん手術で自宅療養になり、姉はサ高住に入居。

叔父は、21年2月のバレンタインデーに、亡くなりました。甘い物好きだった叔父は、意識が朦朧とする中、チョコレートを食べてくれました。叔父の死の前々日には父が胆管炎で入院。そのおかげで、叔父の用い時間に時間をかけることができました。

父はこの後、何度も高熱で入院を繰り返すことになりました。依存心が高く、母のように尽くすことを私に強要するようになりました。「そんなに長

くないのかも」と我慢していたのですが、やがてちよつとしたことにもイラストするようになりました。

21年9月末、グループホームから母の高熱が下がらないと、連絡がありました。入院するか、あるいは主治医が運営するホスピス型施設に転居するかを選択を迫られました。コロナ禍の病院は面会制限です。「危篤になるまで会えなくなる」と聞いたので、数力月前にホスピス型への入居申込書は提出していました。実家に戻り一年以上、やっと母に会うことが出来るようになったというのに……。

4日間高熱が続いた母は、たまに、こちらのことが分かる程度で、反応も少なくなっていました。口から食べるのと誤嚥性肺炎になるリスクが高いので、胃ろうにするか、鼻からチューブで栄養剤を投与するかの選択になりました。

母は延命を希望していなかったのですが、ずっと会えていなかったため、「鼻からチューブ」を選択しました。

朝昼晩、母に会いに行きました。若年性認知症の姉をデイサービスに迎えに行き、一緒に母に会って、それから姉をサ高住に送り届けるということをしていました。コロナで面会できないときもありましたが、母にたくさん会え、伝えたいことは伝えることができました。しかし姉は母の所に行っても、母だと分からなくなってきました。すぐ部屋を出ようとします。痩せた母は、姉の記憶にあるふくよかな母とは、随分違ってきていました。母は、約9カ月頑張ってくれました。



**上枝 珠美さん**  
(うええだ・たまみ)  
愛媛県松山市生まれ。東京の広告関係などに勤務。2012年から若年性認知症の姉の介護で、東京・松山間を往復。20年秋、定年を機に松山に帰郷。両親と姉をトリプル介護。

## コロナ禍での、不自由な介護



## 認知症オムニバス講演会

# テーマ「認知症の人の入院」

- 2023年3月3日
- こぶしえん“プロムナードホール”（下目黒）
- 40人

認知症の人がケガや発熱などで入院すると、せん妄や幻覚を起こすことがあります。退院するとき、病院から地域介護への受け渡しがスムーズに進まないこともあります。認知症の人の入院に際しては、どんな心構えが必要なのでしょう？

「医師」「医療福祉職」「介護職」がそれぞれの場面（オムニバス）での事例を報告し、語り合いました。

講演者：<sup>ことう</sup>厚東知成さん（稲城台病院認知症疾患医療センター）／立石昌子さん（元大学病院相談員）／小河和泉さん（こぶしえん看護小規模・ケアマネジャー）  
代表質問：高橋順子さん（ニチイケア・ケアマネジャー）



一般参加者40人。地域包括職員や介護福祉職などが来場者に個別サポート



講演者 左から小河さん、立石さん、厚東さん



介護家族や認知症の人の目線から質問する高橋さん



講演会の後はDカフェタイム。講演者や介護関係者とコーヒー交流しました



## 認知症介護で大切なこと

「母はボケてるのになんか強いの。扱いづらいー」。これ矛盾していませんか。しっかりしてる。自己主張が強い、ということ？それが今の母親の状態に見合った内容でなくても、でも動かないとなると「しっかりしてる」ということになるのでしょうか？

認知症の人に対して扱いやすくなって欲しいと願うのは、ご家族の都合が優先されていると思います。当事者は、分からなくなってしまうことに不安や恐怖を感じます。次々に入ってくる情報を処理しきれず、何もかも受け入れられなくなる……。そうしたことが、頭と心の中で展開されていると想像することが、介護

をしていく家族には難しいのだと思います。認知症は治らない。でも「良くなってきた」と感じることもある……。それは、「気分良く過ごせる環境やケアが整っている」からと、私は考えます。「いろいろ危なっかしいけど、元気でいてくれるならいいや！」「ヘルパーさんたちに来てもらって助かります。私たちにやれること、必要な物とかないですか？」。ケアが上手く回っているケースでは、ご家族と交わす話も大らかで前向きです。

一方、介護に辛さを感じるケースにありがちなのが、「ねばならぬ」のルールが多くあるということ。それが認知症である当事者にフィットしている内容であればいいのですが、多くが家族都合によるものがあるのです。



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。



# “快”護の知恵袋

介護ライフを充実させる“お役立ち情報”

## 認知症の人の入院

### 認知症と身体合併症

認知症の人が骨折などで入院すると、急に環境が変わるため、せん妄（意識混濁）や幻覚症状などの混乱から、治療がうまくいかないということが起こります。

高齢者の多くは身体合併症（高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病（持病））も持っていますから、点滴などの薬物治療にも支障をきたし、「安全治療」を名目とした身体拘束が行われることもあります。心身の混乱は亢進していきます。治療が十分行われないまま退院させるということも一部ではあるようです。

### 入院したら、早めに相談室へ

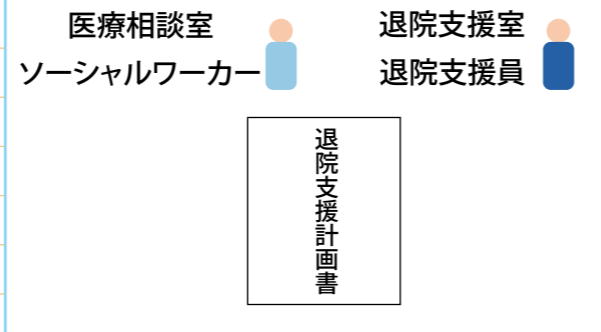
急性期病院の入院期間は短くなっており、現在では1～2週間が目安です。入院時から退院も視野に、担当医や医療ソーシャルワーカー（相談員）と「治療方針や退院後の生活」について一緒に考えてもらうという姿勢が大切です。

医療ソーシャルワーカーは福祉職で、患者を医療と生活の両面から支えるという役割を持っています。彼らが作る「退

院支援計画書」をベースに退院の準備を進めましょう。話し合う際は、

- ・退院まで何日くらいかかるか
  - ・どんな状態で帰ってくるか
- をしっかり聞くことがポイントです。大きな病院では「退院支援室」を設けているところもあります。

### 入院したらすぐ退院の相談



### 退院支援会議（カンファレンス）



### リハビリ病院、老健、それから自宅

退院時の患者の身体状態、家族の迎え入れ態勢によっては中間リハビリ施設をクッションに体調を整えてから帰宅するという選択もあります。

10日間も入院すると、たいてい身体の動きは衰えています。転倒リスクなどが心配なら一旦「リハビリ病院」、あるいは介護保険サービスの「老人保健施設（老健）」へ移り、しっかり生活リハビリをしてから家へ戻るのがいいでしょう。リハビリ病院は約70日程度、老健は90日程度居ることができます。

看護小規模多機能施設（看多機 カンタキ）で1カ月程度「お泊り中心、時々帰宅」というリハビリを行うという手もあります。

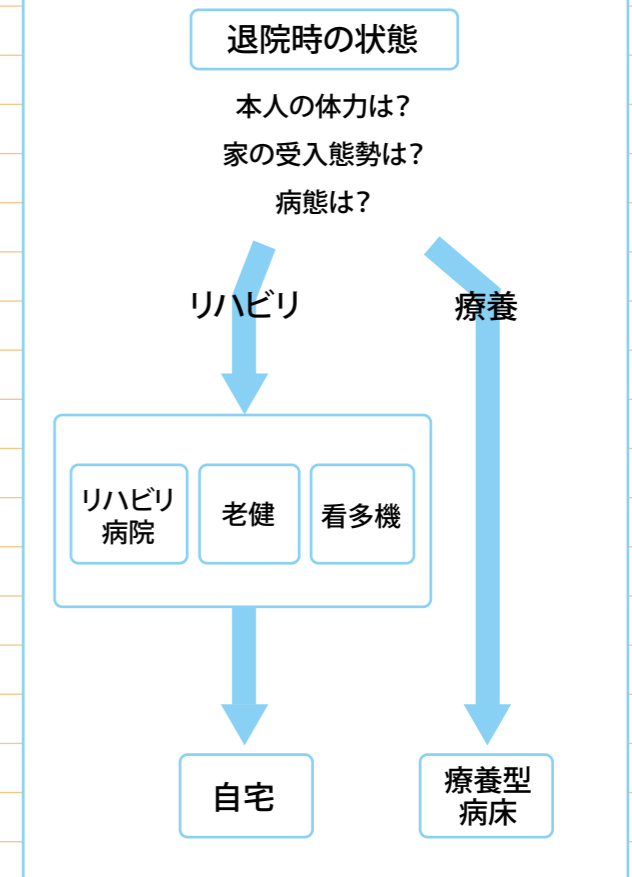
医療ソーシャルワーカー、ケアマネ、地域包括スタッフなどと退院支援会議を行い、「理想と現実のすり合わせ」をし、これから何を大事に暮らしていきたいか、しっかり聞いてもらいましょう。

### 療養を目的とする転院

病態（胃ろうや気管切開、人工肛門な

ど）によっては、また家族の状態（老老介護など）によっては、退院しても家で対処するのが難しいこともあるでしょう。その場合は「療養型病床」を紹介してもらってください。医師や看護師による24時間見守り態勢の医療機関です。

### 転院・退院の流れ



## 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

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

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

## 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)

前田 武臣 宅建物取引士/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



大切な人へ  
ありがとうをお花に込めて

お迎えからお葬式、  
アフターサービスまでトータルサポート

終活から葬儀までがよくわかる  
パンフレットを無料で差し上げます

資料請求・事前相談・お見積もり・お葬式のご依頼はこちら

24時間 365日 ☎ 0120-06-3985

日比谷花壇のお葬式

## 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)



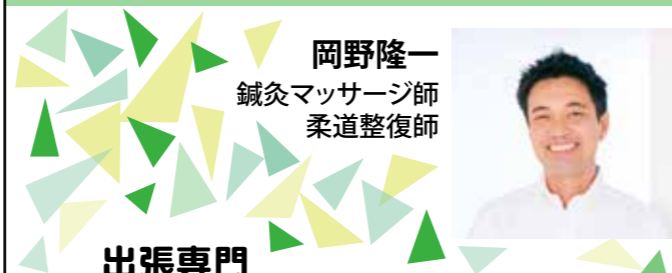
代表司法書士 宮内 悠衣子

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://がんたん後見.com>

## 在宅療養訪問鍼灸マッサージ



岡野隆一  
鍼灸マッサージ師  
柔道整復師

出張専門  
あすラック整体鍼灸マッサージ  
(旧レイガーデン整体鍼灸マッサージ)

痛みや不安のない穏やかな療養生活を

通常の鍼灸・マッサージに加え、機能・動作訓練、がんや  
難病、認知症のケアにも力を入れています



大好きな目黒の街で、ご自宅や  
施設で、皆さまが安心して自分  
らしい人生を歩めるように支援  
します

神経難病 骨折の後遺症  
腰痛 関節リウマチ など

☎03-6555-3979

## 家族カウンセリング研究所

### 講演のご案内

講演テーマ 実践型! 親も子も幸せ  
愛が伝わる魔法のコミュニケーション

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

【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  
フ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

## 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

## ゆいごんじ いし たちあい 事業承継・遺言時医師立会支援

### ～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 →

当医師立会支援センターは、主に  
成年後見人による(公正証書)  
遺言作成時の医師立会支援を行う組織です

もちろん「公正証書遺言」ではなく  
「自筆証書遺言」作成の場合にも  
その遺言能力を評価したり、  
専門とする医師による認知機能を高める  
支援も提供しています

事業承継・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 →

信金理事長インタビュー

# 芝信用金庫、間もなく、創立100年

芝信用金庫 望月芳雄さん



## 基本方針

1. 会員・取引先に時宜を得たサービスを提供し、大衆に信頼される金庫にする。
2. 安定した経営基盤を確立し、堅実で明るい金庫として健全かつ強固な経営体質を目指す。
3. 職員の人格の形成と能力の開発に努めると共に、役職員相互の信頼関係を深め、充実感あふれる職場環境をつくる。



— 芝信用金庫は1925年（大正14年）の創立から、間もなく百周年を迎えます。今後どのような活動を展開されるのでしょうか。

世界経済の先行きが不透明な部分もあり、今後も苦しい経営環境が続くものと思われ

ます。  
芝信用金庫はこれまで、地域経済・社会の発展に貢献すべく、金融仲介機能の発揮と地域密着型金融の進化等、諸施策に取り組んでまいりました。今後さらに、お客様にとって質の高い最良の金融サービスを適時提供してまいります。

着実に増加しています。

## 「THEコミュニティバンク」を目指して

— 地域密着の金融機関として、高齢者サービスについて教えてください。

私どもは「THEコミュニティバンク」を目指し、次の経営理念を掲げています。

芝信用金庫は協同の精神に基づき、会員・取引先の発展のために、質の高い最良の金融サービスを適時提供することに努め、そのニーズに誠実に応え、大衆に信頼される信用金庫として社会の繁栄に貢献します。



す。また、「Face to face」の付き合いで、地域に密着した最上位の金融機関「THEコミュニティバンク」として、選ばれた存在を目指し、役員一同、さらなる努力を続けてまいります。

## 超高齢化社会に備えて

— 昨今の高齢化問題について、芝信用金庫として、どのような取り組みをおこなっているのでしょうか。

厚生労働省の発表によると、2025年には700万人の人が、意思判断能力が失われる認知症になると言われています。これは高齢者の5人に1人の割合です。まさに「超高齢化社会」を迎えます。ご高齢者の方のご相談は

年々増加しています。お客様が認知症になると、預金の支払いはもちろん、賃貸不動産の修繕・売却、金融機関からの借り入れ等の手続きができず、資産の管理や継承、相続がスムーズにおこなわれないこととなります。私どもは、ご高齢者やそのご家族の方を中心とするお客様の大切な財産を守るため、資産継承・資産管理に関するご相談を、「一般社団法人しんきん成年後見サポート」と連携し、成年後見制度・家族信託・遺言作成にワンストップで対応させていただきます。

家族信託は弁護士や裁判所が財産を管理する成年後見制度と異なり、ご家族の皆様全員で、ご家族の財産をお守りする新しい制度であり、地域の皆様からのお問い合わせも

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



ケアプラン作成



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。

**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/>

**NICE CARE**

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

障害者支援

☎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/>



街角セミナー  
“小規模&交流型の学習会”を各地で開催

### 第3回しんきん認知症フォーラム

## 「認知症と暮らすための知恵」

- 2023年5月23日
- 城南信用金庫目黒支店（祐天寺）
- 30人

各界のプロに話してもらうシリーズです。  
講演終了後は、個別の相談にもじっくり  
応じています。

Dカフェはしんきん成年後見サポートと  
連携、区内の信用金庫を巡回して開催して  
います。認知症の家族となごやかに過ごし  
ていくための、具体的な“生活の知恵”を、

講演者：清塚鉄人さん（三宿病院認知症疾患医  
療センター）／浮田香さん（目黒警察署ふれあ  
いポリス）／神澤都さん（北部包括支援センタ  
ー）／本田綾香さん（中央包括支援センター）  
／吉原毅さん（しんきん成年後見サポート）



基調講演は三宿病院の清塚さん。一般参加者30人



座談会。右から神澤さん、清塚さん、本田さん。  
司会：Dカフェ・竹内



吉原さん



浮田さん



**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。

**3つのサービス**

- 通い (訪問)
- 訪問 (在宅)
- 宿泊 (施設)

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

詳しくはコチラ! お気軽にご連絡ください。 **職員募集中! Recruit!**

(ゆっくりむら) 03-5734-1643  
東京都目黒区中央町2-32-23  
megurochuo-syokibo@foryou.or.jp

無資格未経験OK! 介護職

**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**

あなただけの物語 STORYを大事にします

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

老人ホームより自由な新しいシニアの住まい方

**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

ヘルパーステーション **HAHA (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 HAHA  
https://www.haha.or.jp/  
目黒区緑が丘2-3-21  
問い合わせ 03-6421-2760

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

▲オーナーズテラス書道教室

介護のあれこれ、笑顔に変えてゆけ

**生羅 SEIRA**

☆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

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

看護師/ケアマネジャー/リハビリスタッフ

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

「ゆらゆらとゆったりきたり」 グリーフ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

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の介護付有料老人ホーム

# ソナーレ

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

認知症予防のアクティビティプログラムも充実

## 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。



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



屋上ガーデンテラス



東急田園都市線「駒沢大学」駅 徒歩8分  
東京医療センター 正門より 徒歩11分

## 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。



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。  
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



屋上ガーデンテラス



目黒不動前駅 徒歩13分(約1,010m)  
バスをご利用いただけます  
東急目黒線「不動前」駅 徒歩13分(約1,010m)  
「入谷橋」バス停 徒歩2分(約95m)

### ご入居相談会開催中！有料ショートステイ利用可能(介護保険適用外)

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)

ライフケアデザインが運営する介護付有料老人ホーム

ソナーレ相模ヶ谷大蔵 東京都世田谷区相模ヶ谷三丁目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

ぴあはーと市が尾 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  
ソナーレ目白御留山 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・アテリアク我山 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  
ソナーレ・アテリア大泉学園 東京都練馬区東大泉六丁目48番3号

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。

検索 ライフケアデザイン

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 〒210-0006 神奈川県川崎市川崎区砂子1丁目2番地4

【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(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㎡(最多)、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 ●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ません場合があります。【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、ご夫婦およびご兄弟が同施設へ入居される場合はお一人のみ自立可 ●居室面積 約20㎡(最多)、約36㎡、約40㎡ ●構造 鉄筋コンクリート造地上3階建て ●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ません場合があります。 ※記載の情報は2023年5月1日現在のものです。

# 超音波頭部ケア・ウルトラマ

2024年3月末までの期間限定！  
超音波頭部ケアUltra-Ma123X

医師の電話相談付き1ヶ月レンタルプラン

通常価格 ¥62,000 ▶▶▶ キャンペーン価格 ¥15,000

※1か月以降延長の場合は通常料金となります。  
※お一人様1回限りの特典です。  
※価格は税抜き表示です。



鎌倉市ヘテロクリニック 木ノ本景子院長



一般社団法人日本セルフケア研究会®

医療従事者向けにウルトラマの医学的エビデンスページを公開しております。



Independent Ageing Expo and Convention  
会期：2023年10月13日(金)・15日(日)  
場所：愛知県国際展示場 出展

ウルトラマ123X導入クリニック様



東京都千代田区神田町2-10-29 2F  
事務局：神奈川県青葉区あざみ野2-9-13



Youtubeチャンネル 配信中!



ご視聴、高評価、チャンネル登録お待ちしております!

### 次号予告 2024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」「まちかどセミナー」
- 連載
  - コラム 「地域医者のひとり言」「ケアマネは自転車で」
  - エッセイ 「フレンドリー診療」「看取り医の眼」
  - 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カ所です無料配布しています

## でいめんしあ No.19

2023年(令和5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

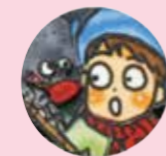
TEL 03-3719-5592

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。



#### 「カニカニ大作戦」

祖父は時々、カニ釣りに連れていってくれました。棒にタコ糸をたらし、岩の隙間にかつお節をバラバラと撒き、糸に、さきいかを結び、静かにシャカシャカと音をたて、岩カニが集まってきました。小さな私には大漁に思えました。そしてバケツに入れたカニとしばらくお話した記憶があります。日が沈む前に海に返すのだよ。祖父にいわれ岩場に返しました。私の初めての漁のキャッチ&リリース体験です。

#### 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 本づくり大賞受賞
- 2015 地下鉄博物館で作品展開催
- 2016 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 「ぶらり途中下車の旅」出演
- 2018 江ノ電ギャラリー電車「えのでん絵日記号」3ヶ月間運行
- 2018 国交省日本鉄道賞「特別賞」受賞
- 2020 流鉄、令和2年2月2日記念乗車券セットデザイン、以後毎年担当
- 2022 日本チャリティー協会/パラアートTOKYO国際交流展/パラアート賞受賞
- 2022 江ノ電120年記念乗車券デザイン担当、江ノ島駅で作品展開催
- 2023 ラポール上大岡で作品展開催

http://nan-na.jp/

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からの生活が心配だ
- 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