

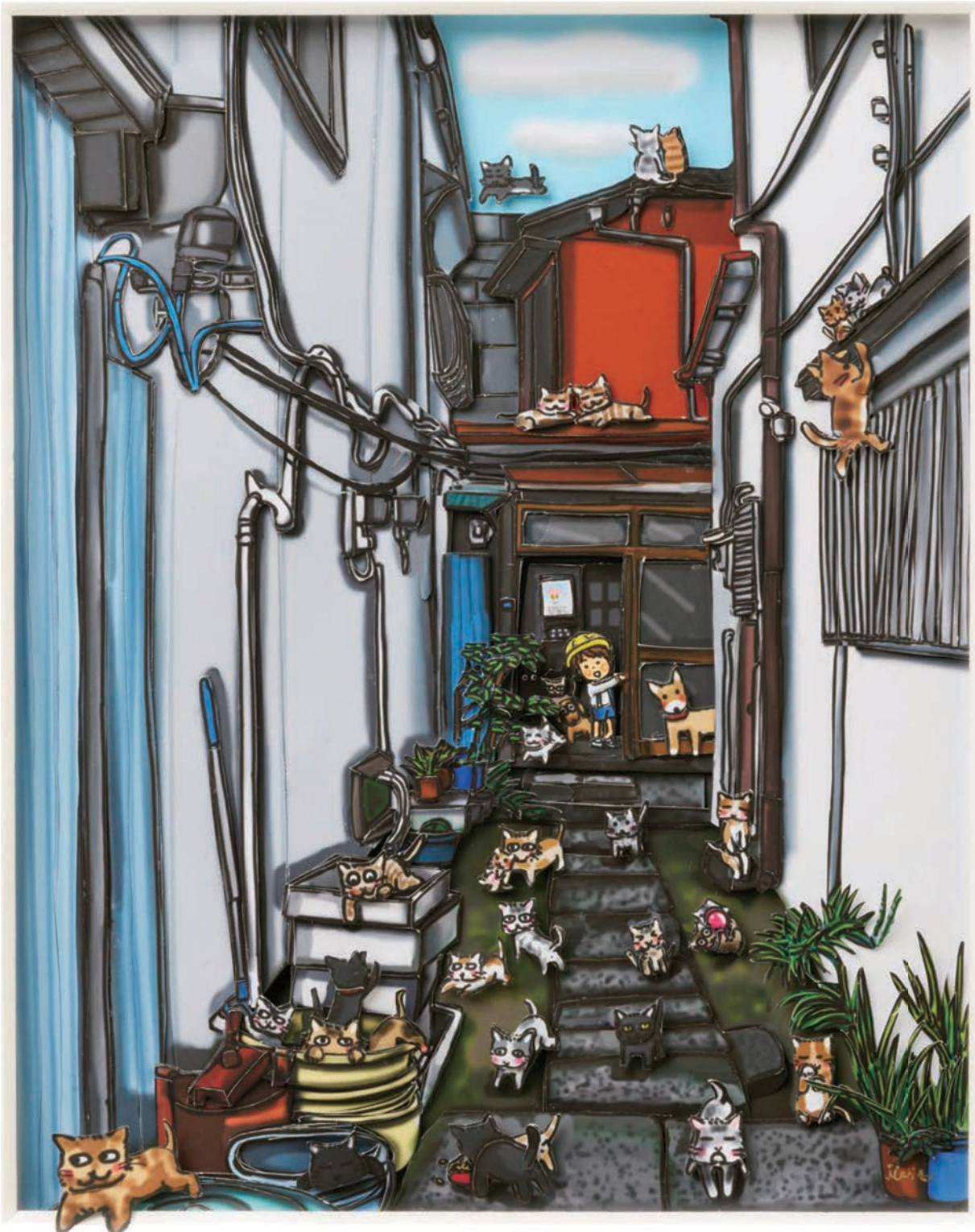
介護者がつくる認知症情報誌

でいめんしあ

No. **20**



無料
だワン!



絵・杉本聖奈「谷中・猫路地」

CONTENTS



でいめんしあ

No. 20

Dカフェへ、ようこそ

- 04 Dカフェ・せらびあ (三宿病院 上目黒)
Dカフェ・世田谷下馬 (介護老人ホーム 下馬)
- 05 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)
- 06 Dカフェ・目黒不動 (介護老人ホーム 下目黒)
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)
- 07 Dカフェ・月光原 (複合介護施設 目黒本町)
Dカフェ・プロムナード (複合介護施設 下目黒)
- 08 Dカフェ・がーべら (一般住宅 目黒本町)
Dカフェ・まちかど保健室 (訪問看護事業所 中町)
Dカフェ・東が丘 (東京医療センター 東が丘)
- 09 Dカフェ懇話会「テーマでトーク」 (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>

- 10・11 オムニバス講演会 こぶしえんホール
しんきんフォーラム 城南信用金庫碑倉支店

介護情報

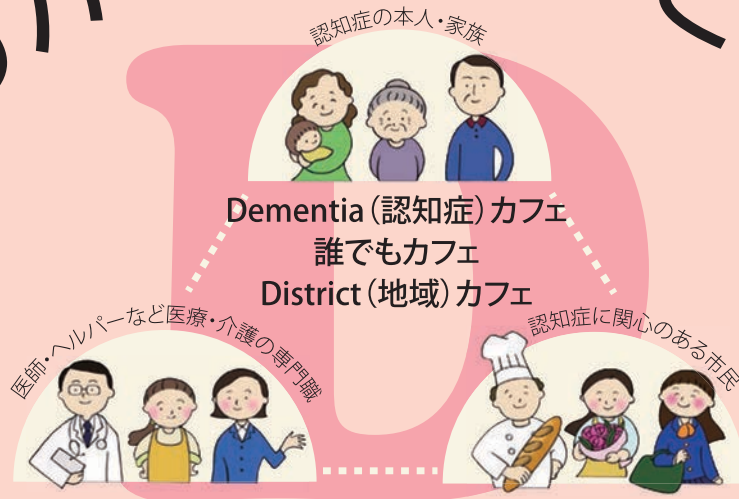
- 12 認知症ダイアローグ <ことば小辞典>
- 24・25 “快”護の知恵袋 場所の見当識障害 その対処法

- 30 トピックス<Dカフェ き・ら・り>
第5回 めぐる『認知症を語ろう』ミーティング

<連載>

- 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 コラム 「地域医者のひとり言」 渋谷総朗
- 22 コラム 「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。



三宿病院 Dカフェ・せらびあ

三宿病院感染症予防ガイドラインにより、当面、コーヒーの提供はいたしません

三宿病院認知症疾患医療センターとDカフェ net の協働活動です。目黒・世田谷両区の包括支援センターも全面的に協力。マッサージ、足爪ケアが体験できます。



足爪ケア



- ▼三宿病院 3 階（上目黒 5 丁目）
- ▼第 2 金曜日 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。下馬あんしんすこやかセンターが全面協力しています。マッサージ、アロマテラピーも受けられます。



- ▼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

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）は幸福の種子。思い出を語り合い、幸せに水遣りをしてみませんか。ワークショップを取り入れた楽しい回想カフェです。



▼スペース「ラミヨ」(五本木1丁目)
▼第2日曜日 2時～4時



NPO 本部

Dカフェ・ラミヨ

Dカフェ発祥の場。認知症を知り、認知症ケアを磨く。認知症のエキスパートと一緒に課題と向き合います。



▼スペース「ラミヨ」
▼第2・4土曜日 1時～4時

もしもに備える

Dカフェ・そなえる

将来への「備え」を話し合うカフェ。介護・司法・住宅・福祉のプロがスタッフです。一緒に考えましょう。



▼スペース「ラミヨ」
▼第4水曜日 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

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。広大で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。マッサージ、ネイルケアも体験できます。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

地域開放型の老人ホーム

Dカフェ・ソナーレ

ゆったりしたスペースで、ホームの方と地域の皆さんが交流します。マッサージ、足爪ケアも体験できます。



- ▼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

清徳苑ホーム Dカフェ・月光原



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。マッサージで心身のケアを。



▼清徳苑ホーム1階（目黒本町4丁目）
▼第1日曜日 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。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。



▼こぶしえん1階（下目黒6丁目）
▼第4日曜日 3時～5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。医療や介護の相談にも丁寧に応じます。



▼ほっとサロンガーベラ（目黒本町1丁目）
▼第3月曜日 1時半～3時半

東京医療センター

Dカフェ・東が丘

院内は常時マスク着用です。そのため、当面の間、コーヒーの提供は見合わせています。
国立病院機構・東京医療センターとDカフェnetの協働開催。医療・介護のエキスパートが認知症のご相談に応じます。



▼東京医療センター1階（東が丘2丁目）
▼第2水曜日 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。昼のお弁当も用意（500円）。



▼訪問看護 STORY（中町2丁目）
▼第4月曜日 12時～1時

Dカフェ 懇話会 テーマでトーク

Dカフェ・ラミヨの第2土曜日は多彩なスピーカーを迎え、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 1時～4時



ニチイケア自由が丘の児玉香名子さんは、南米で、青年海外協力隊員として活動していたエピソードも話してくれました。



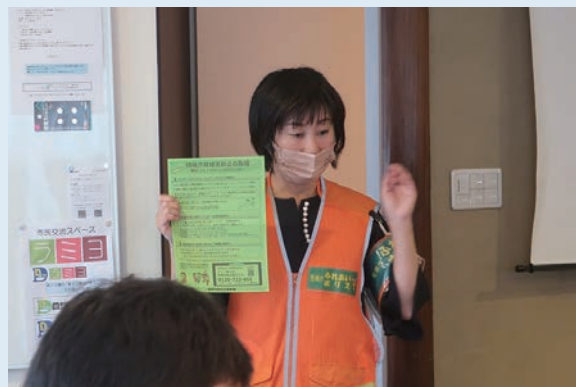
看取り医 大井玄さん



健康長寿医療センター 井藤佳恵さん



あんていけあ 宮崎智代さん



碑文谷警察署ふれあいポリス 奥野利恵さん

◆これからの予定 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。

4月13日	5月11日	6月8日	7月13日	8月10日	9月14日
排泄ケア 田村留美	松沢病院 新里和弘	しいの木デイ 長田由美	Dカフェnet 竹内弘道	終末期ケア 井藤佳恵	医療MSW 立石昌子



第2回認知症オムニバス講演会

9月1日 こぶしえんホール（下目黒）

日時 2023年9月1日（金）
会場 こぶしえんホール（下目黒）
出演者
竹内弘道（Dカフェ net）
大森和江（奉優会）
厚東知成（稲城台病院）
高橋順子（ニチイケア）
参加者 50名

認知症の介護は思いもかけない場面との出会いにより、多面的な対応が必要となります。
「オムニバス講演会」は、一つのテーマについて複数の視点（オムニバス）から論じ合います。

今回のテーマは 認知症の人の場所感覚

「お世話になりました。これで家に帰ろうと思います」

「え！ここ、お母さんの家よ」

夕暮れ時によく起きるエピソードです。自分の住む家なのに、どうして帰ろうとするのでしょうか。家族の立場から「一緒に出かけるのが最善の策だった」という竹内さん。介護職の大森さんは、いま居る場所を認識できない認知症の人の、生々しい帰宅願望事例を報告しました。

これを踏まえ、認知症専門医の厚東さんが、認知症の人はどうして「居場所感覚」を失うのか、脳科学の知見も交え解説。最後に、ケアマネの高橋さんが加わり、4人で活発な「認知症と居場所」の議論を交わしました。



代表質問の高橋さん(左)



左から大森さん、厚東さん、竹内さん





終演後のカフェタイム

討論会の後は 参加者全員でコーヒー交流

終演後、背後のパーティーションが開かれると、そこは臨時のカフェ。参加者と出演者、それに全地域の包括支援センタースタッフが加わり、活発にコーヒー交流しました。

認知症オムニバス講演会は、春と秋、こぶしえんホールで開催しています。

第4回しんきん認知症フォーラム

11月6日 城南信用金庫碑衾支店（中根）

Dカフェは、一般社団法人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、「認知症と暮らすための知恵」という講演会を開催しています。

基調講演は 三宿病院 清塚鉄人さん

南部包括支援センターの豊田公子さんから、認知症のケア事例を報告してもらった後、三宿病院認知症疾患医療センター長の清塚鉄人さんが認知症の人の行動特性やケアのコツをやさしく話しました。

生活防衛のために 各種情報の提供

碑文谷警察署ふれあいポリスの奥野利恵さんは、最近の特殊詐欺の特徴、被害の実態、そしてその防止策を詳細に、分かりやすく説明。

しんきん成年後見サポートの吉原毅さんは、財産管理や相続についての生活の知恵を解説しました。出席者は30名。終演後は個別の相談にも対応しました。



奥野利恵さん



清塚鉄人さん



吉原毅さん



豊田公子さん

次回しんきんフォーラムの予定 2024年5月13日（月）／城南信用金庫目黒支店（祐天寺）

認知症ダイアログ

【さわるコミュニケーション】

人は歳とともに認知機能（理解力や判断力）が衰え、言葉による対応が苦手になっていきます。相手の声の大きさや口調、言葉のスピードなどに引きずられ、内容が理解できないことが多くなります。「同じことを何回言わせるの」と怒られても、聞こえているけど中身はさっぱり、なのです。

さわるコミュニケーションを試してみましょう。優しいまなざし（目でさわる）、ゆっくり落ち着いた口調（声でさわる）、そしてスキンシップ。手を握る、ハグして背中をさする。そして、ゆっくり短い言葉で語りかける。

試してみてください。



【ファースト・コンタクト】

Dカフェに来られた方は一様に「ここはどこ？何をするとところ？」と口にします。帰ろうとする方も珍しくありません。ご家族としては折角連れて来たのにとあせります。

Dカフェでは皆、胸の名刺大のシールに名字を大きくはっきり書いています。そして「こんにちは。私は〇〇です」と丁寧にあいさつします。これがDカフェ流“ファースト・コンタクト”。皆さん、きっちりあいさつを返してくれます。

お年寄りには丁寧にあいさつをする。名前をきちんと伝える。対人関係に不安を抱える認知症の方には、特に重要な心掛けです。



【出会い直し】

認知症は脳神経の老化から来る生理的な異変＝不思議です。すべてを理解することは困難です。家族の論理で立ち向かうとイライラするばかり。相手もイライラし双方向ストレスになります。これを好転させるには、認知症の人の今ある状態を（理不尽でも）受け止め、説得したり、たしなめたり、励ましたりしないことです。

認知症の人は元に戻れない（矯正できない）と心して、家族が少し変わらなければ状況は好転しません。あなたがほんの少し変わることで、新しい人間関係が生まれます。これを「出会い直し」と言います。





報告

この「でいめんしあ」18号に登場した父ですが、昨年11月17日に他界致しました。もともと大分の田舎で母と二人暮らしでした。父は身体が丈夫で、今まで病

気らしい病気はありませんでした。ところが昨年10月にコロナに感染して初めての入院。コロナからは回復しましたが、その後貧血が進行し、あれよあれよという間に旅立ちました。88歳でした。

父は軽い認知症で、母は足が悪く、二人で一人前という状態でした。片方が体調を崩せば、あっという間に生活が破綻してしまうことは目に見えていました。

「東京に来たらどう」と声はかけていましたが、父母ともに80年以上住んでいる大分は離れ難かったようです。しかし遠く離れて、老親の急な変化に対応するとは大変ですね。父が体調を崩してからの2カ月はいろんな方にお世話になりました。この場を借りてお礼申し上げます。

父が死んで改めて実家の広さを実感しました。平屋の純和風家で、夫婦二人で住むには大き過ぎる家です。この家は、わたしが大学を卒業した年に父が建てたものです。わたしは隣県の大学を卒業したので、父としては、わたしが研修を終えて大分に戻って来るだろう、帰って来た時に一緒に住めるようにと考えて建てたのだらうと思います。しかしわたしは、研修を終

えふらりと東京に行つたきり、一向に帰る気配なし。そのうち東京に居着いてしまいました。時々子供を連れて実家に戻ったりはしていましたが、その時も、この家は広くて涼しくていいな、くらいに思う程度で、建てた父の気持ちをおもんぱかることはありませんでした。考えてみれば能天気でした。

ふと、自分は父から行動を縛られることが一度もなかったことに気づきました。

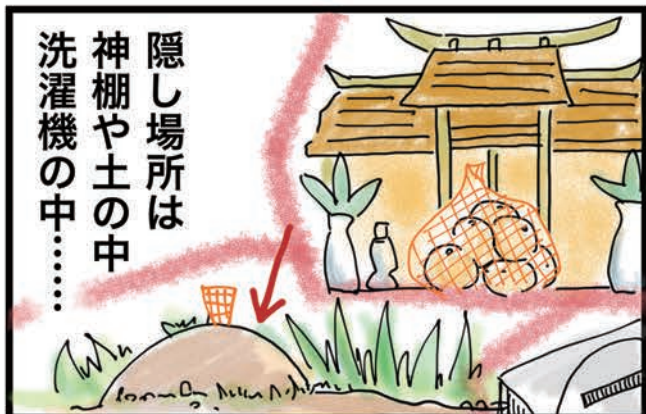
口数の少ない父ではありましたが、自由にさせてもらいました。有り難かった、と思います。親思う心にまさる親心、という言葉があります。子が親を思う心より、子を思いやる親の気持ちの方がはるかに深いという意味ですが、親が亡くなつてはじめてそのようなことを実感することもあるのですね。実家の居間にある、厚い天板のこれまた大きすぎるテーブルに座って、わたしたちは父を偲びました。



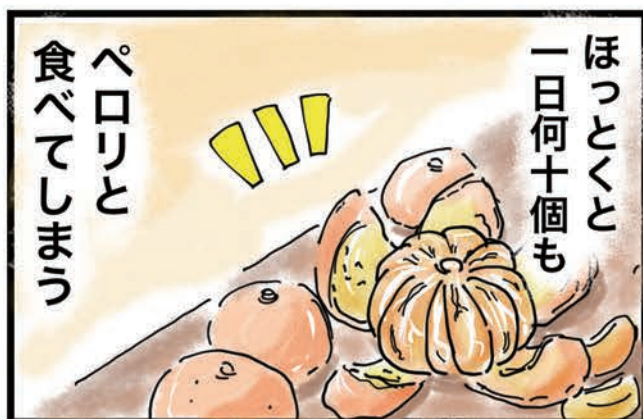
新里和弘 (にいざと・かずひろ) さん

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。

不器用なばーちゃんの愛情表現？



(アルツハイマー型認知症の)



(脳血管性認知症の)



青山ゆずこ 25歳で認知症の祖父母と同居し、介護と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/>





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

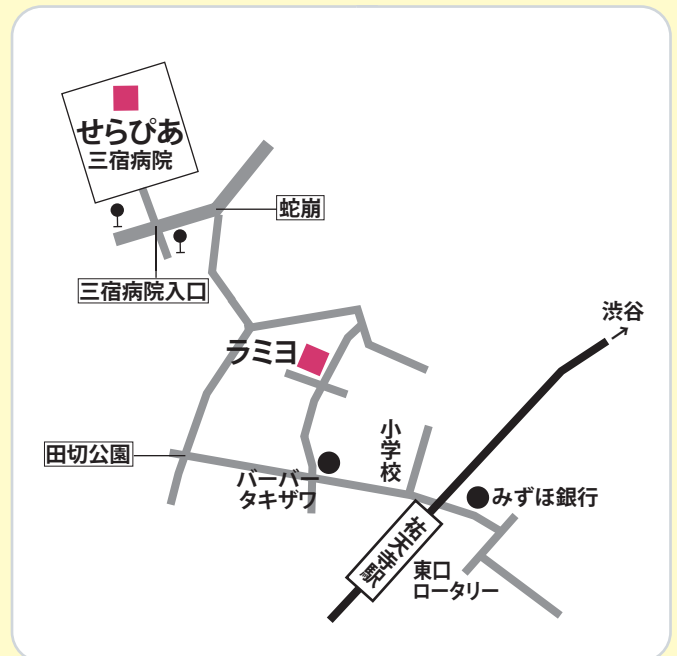


D ラミヨ スペース「ラミヨ」
 第2土曜 1時～4時
 「テーマでトーク」(要予約)
 第4土曜 1時～4時

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日曜 2時～4時

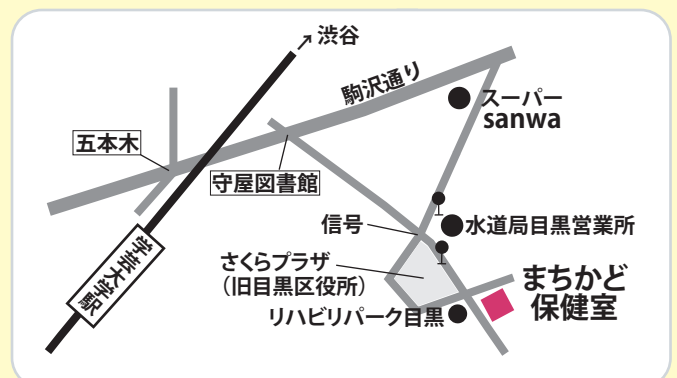
スペース「ラミヨ」 <東横線 祐天寺駅>
 目黒区五本木1-5-11



D せらぴあ
 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)



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)



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>



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 1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)



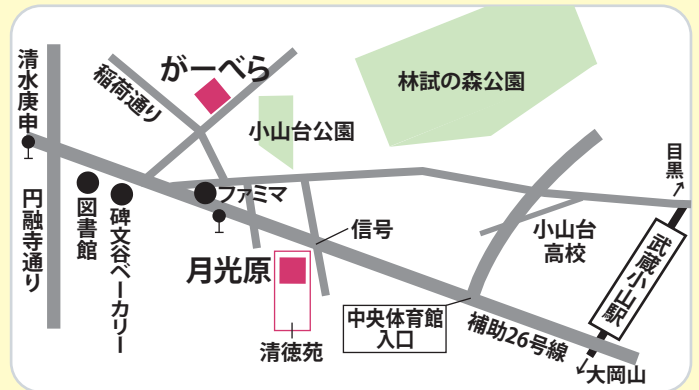
月光原

目黒区目黒本町4-2-1 清徳苑ホーム1階

第1日曜 2時～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月曜 1時半～3時半

<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))



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：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

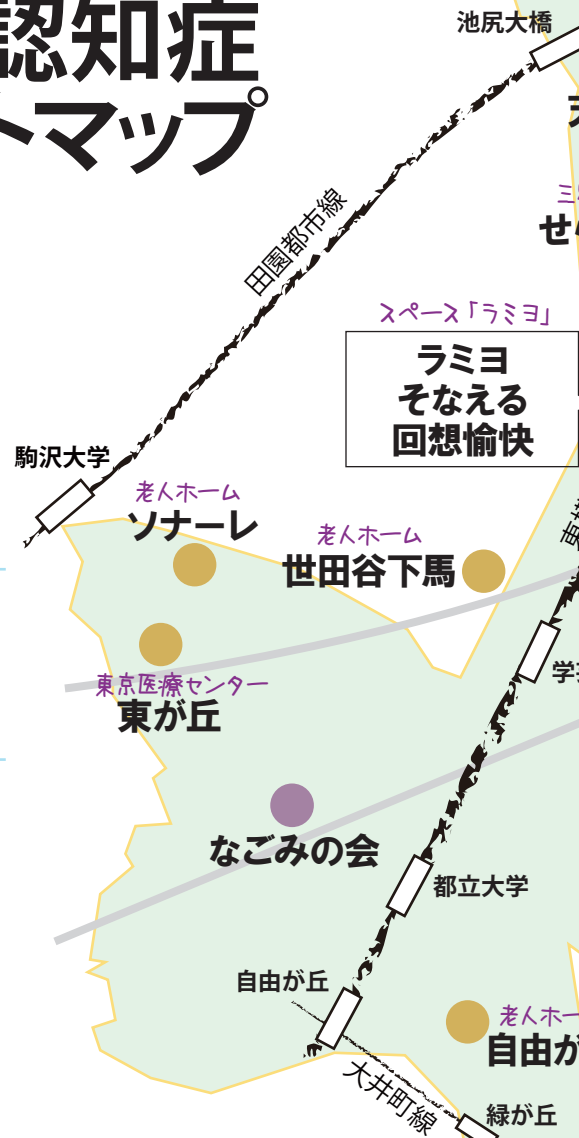
どこ：心身障害者センター「あいアイ館」
いつ：第3木曜 10時～11時半

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



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 2024年4月～2024年9月

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	
D カ フ エ	ラミヨ	13(土) 27(土)	11(土) 25(土)	8(土) 22(土)	13(土) 27(土)	10(土) 24(土)	14(土) 28(土)
	そなえる 回想愉快	24(水) 14(日)	22(水) 12(日)	26(水) 9(日)	24(水) 14(日)	28(水) 11(日)	25(水) 8(日)
	せらぴあ	12(金)	10(金)	14(金)	12(金)	9(金)	13(金)
	まちかど保健室	22(月)	27(月)	24(月)	22(月)	26(月)	-
	世田谷下馬	21(日)	19(日)	16(日)	21(日)	18(日)	-
	自由が丘	17(水)	15(水)	19(水)	17(水)	21(水)	18(水)
	東が丘	10(水)	8(水)	12(水)	10(水)	14(水)	11(水)
	ソナーレ	20(土)	18(土)	15(土)	20(土)	17(土)	21(土)
	目黒不動	11(木)	9(木)	13(木)	11(木)	8(木)	12(木)
	月光原	7(日)	-	2(日)	7(日)	4(日)	1(日)
	がーべら	15(月)	20(月)	17(月)	15(月)	19(月)	16(月)
	プロムナード	28(日)	26(日)	23(日)	28(日)	25(日)	-
	若年性認知症家族会	23(火)	-	27(木)	-	26(月)	-
	介 護 者 の 会	天空(そら)の会	11(木)	9(木)	13(木)	11(木)	8(木)
あづまの会		17(水)	15(水)	19(水)	17(水)	21(水)	18(水)
なごみの会		18(木)	16(木)	20(木)	18(木)	15(木)	19(木)
悠楽(ゆら)の会		24(水)	22(水)	26(水)	24(水)	28(水)	25(水)
八重(やえ)の会		25(木)	23(木)	27(木)	25(木)	22(木)	26(木)



“フレイル”

フレイル (FRAIL) という言葉にひっかかることが多くなった。日本語では「虚弱な」とか「虚弱な」という意味だが、加齢による身体能力の衰えを指す。デスクワークしかしていない男性が最初に気づくのは、食べ物が入った容器の蓋を回して開くことができない時だろう。奥さんはすでに開けがでなくなっている場合が多い。

先日、新型コロナ感染で亡くなった友人の一周忌があり、法要のまえ、日本間でお茶を御馳走になり、立ち上がりうとしてよろけ、尻餅をついた。若い時には

考えられない経験だった。

10年ほど前、娘から「よろよろしている」と注意されたときは自分では気づかなかった。神経内科の友人に診てもらうと、左下肢の腱反射がはつきりと昂進し、筋力が衰えていた。脊柱管狭窄のため神経が圧迫されているのだった。

歩く速度が遅くなるのは、初期には、悔しい思いもわいてくる。若い時に速足で、すたすた人を抜いて歩いていたのに、いつの間にか抜かれるのが常態になった。自分よりも背の低い女性がさっそうと横を通り抜けていくのを経験すると、

多少の悲哀を感じるのとは避けられない。この頃では女性の高齢者でも、歩行訓練をしているのかスポーツウエアを着て平気でこちらを抜いていく。

歩行のフレイルの進行を遅らせるために、一日に歩く歩数を一万歩ほどまで増やしたが気づく程の効果は現れていない。ただ晩飯の食欲が増し、酒がますます旨くなったから、高望みはしないのが高齢者の賢明さだろう。

一たび生を受け

滅せぬもののあるべきか

幸若舞「敦盛」

生老病死は生きとし生きるものの必然の過程である。

フレイルや認知能力の衰えは、人生の最終期に入っただことを示す徴候だ。青年期、壮年期の疾病とは違い、

これらの徴候にはそれ自体の苦痛はないのが普通である。それまでできていた社会生活を営む上での「障害」として経験される。

走るような速足で駅に向かい就業開始時間に間に合う、といった離れ業はできないが、歩きながら道端の草花を愛で、せせらぎの鯉に餌をやることはできる。

認知能力が衰え、短期記憶が悪くなり、日にちの見当識が失われても、その傍に、決して怒らず、訂正せず、いつも笑顔で補ってくれる連れ合いがいれば、誇りを傷つけられることなく、何年も軽度認知能力低下MCI (mild cognitive impairment) のまま楽しく過ごしている例もある。

歩き続けよう終末の徑を。死を恐れず、死に憧れず、心静かに。

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。



今を、精一杯生きる

7年前に今のクリニックを開設した時から、高齢者中心の診療を行っておりますが、ご家族やケアマネージャーさんから「うちの母がよく〈死にたい〉と言ってるけど大丈夫か?」「自分の担当の方が〈早く殺してくれ〉と自殺願望(希死念慮)がある」などの理由で診察依頼を受けることがあります。ところが、実際にご本人とお話してみると、それなりに礼節が保たれており、多少のものはあります。ですが、表情も豊かで話しぶりも冷静。希死念慮について尋ねても「多摩川に飛び込もうと思っただけで寒いから止めるわ、どうせそのうち死ぬし、早くお迎えが来ないかしら」とあっけらかんと回答。せん妄の可能性は否定できないがうつ状態とは思えず、現状では治療の必要性はない旨を説明するも心配するご家族などへの手前、次回の受診予約を入れて「もし問題なかったら来なくていいですよ」と

実質的に診察終了、という流れになることがほとんどでした。

ある程度お年を召されれば、死は近未来的に確実に訪れる回避不能な出来事で、まして自分の兄弟姉妹・友人などが先に逝くのを目の当たりにした方なら、なおさら身近に感じるものだと思います。この種の訴えは孤独感や現状への不満を背景とした愚痴の一種と捉えています。が、「死」という言葉が聞き手に動揺をもたらすようです。

いまだに死は忌み嫌うべき事象で、死を積極的に論じることへのタブー視は、巷に残っています。ただ、終活なんていう言葉もあるくらいで、ACP(アドバンス・ケア・プランニング 人生会議)なる言葉でお上から半強制的に言われるのも何となく癢に障りますが、元気なうちに、どこでどうやって自分の人生を終わらせるか、ご希望を周囲に伝えておいた方がよろしい

かと思っています。

2年前に私が看取った方が、お元気な時から「私は先生に看取ってもらいたい」と周囲に公言。体調を崩し入院を勧めたケアマネさんの意見をかたくなに拒み、ご家族も「本人がそこまで言うなら」と自宅での看取りを積極的に進め、最後はコロナ禍の中、家族中に見守られながら天に召されました。死を美化するつもりはありませんが、これを実に清々しいと感じたのは、私の中にもきつと同じような願望があるからでしょう。

とりあえずは、死を意識しながら今を精一杯生きる、ということでしょうか。

ACP: もしもの時の医療やケアについて、本人・家族・医療・ケアなどのチームで繰り返し話し合い共有すること(厚労省)

渋井総朗(しぶい・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。



知的障害者が 老いていく①

「65歳の壁」

障害制度を利用している人が65歳になると、介護保険が優先されることを言います。

知的障害者とは、脳の発達障害により知能が標準より低い水準にある者。脳の病気や損傷、また児童虐待により脳の成長が妨げられた者などで、IQ指数がおおむね70以下の人を言います。「愛の手帳」をお持ちで、大半の方は就学を終えた後

地域の「社会福祉工房」で社会参加する（働く）ことが基本的なコースです。工房によっては利用年齢に制限を設けている所もあり、これも65歳の壁です。

70歳を超えて、公共交通機関を使って工房へ通っている方がいました。工房から「来所時刻が日に日に遅くなってきている。認知症とも診断されている。介護保険の利用はできますか？」という相談がありました。首が前に倒れてしまい、一人で歩くのが危険になっているとのこと。ただ、賃金が支給される工房への送迎は介護保険の対象外なので、障害福祉課の担当ワーカーと相談し、往復のルートにかかる時間を割り出し、障害福祉支援による送迎サー

ビスを整えました。

しかし、もしもの時に備えた車椅子。順調な日もあれば乗車を拒否する日もあり、時に急に立ち上がったりと向き合いながらのサポートでした。工房でも、集中力がなくなったり、疲れ過ぎて寝てしまったり。また「お母さんが殺された〜！」といった妄想にとらわれ、手足を振り回し暴れるという状態も出始めました。主治医に相談し、薬を調整しながら対応を続ける日々です。でも、本人の頭の中には「えも言われぬ不安」が常に存在し、「死んじやう？ 死なない？」と、自分の命を不安視する言葉がよく聞かれました。恐らく兄や両親の死に接したことを脳がうまく処理できず、強く強

く心の底に残っていたのではないかと推察しています。

高齢者介護の基本である「目線を合わせて」というのが、実は知的障害の方々には苦手です。「大きな音」「光」「匂い」には敏感で「人の輪に入れない」人もいます。こうした個性を持つ方々に、高齢者介護の方法で接するだけでは「苦痛」を与えることになる!?

老いに向かう知的障害者の方々にどんな介護を提供していけばいいのか。この続きは次号で。

「愛の手帳」:
知的障害者に交付され、
障害の程度によって1度
から4度（最高度）の区
分がある



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。ナイスケア所属。

父は想定外の、天寿がん

2020年に定年退職し、故郷の愛媛県松山市で、本格的な「トリプル介護」の態勢に入りました。

22年初春、食欲が落ちた92歳の父に食道がんと胃がんが見つかり、以前の胆管がんの手術痕はさわれず、胃の手術は出来ませんでした。

7月に母がホスピスで命を閉じた前後、父は胆管炎、肝膿瘍で、4回の入院を繰り返していました。コロナ禍で一時退院が出来ませんでしたので、母の通夜と告別式には、無理やり退院という形で出席しました。しかし父は、一人では立てない状態でした。このまま帰宅しても、なにも介護器具を導入してない自宅では転倒する可能性があると考え、母の骨上げの最中、父のケアマネや主治医に電話で緊急再入院の交渉をしているありさまでした。

退院してからは、炎症が原因なら早く抗生剤を投与すると回復する、との病院からの勧めで、訪問診療を導入しました。時々高熱が出ましたが、あらかじめ処方してもらっていた抗生剤を直ぐ指示して頂き、回復も早くなりました。

23年の8月末、咳をするとお腹が痛いと言つようになり、腹膜播種が始まったと、主治医から言われました。9月末には、腹水が溜まり、歩く息が上がるようになりました。いざという時のために、叔父が世話になったホスピスへ、私だけで入院の相談に行きました。

父は、春から寝ている時間は長くなっていました。食欲は少し減つた程度でした。身体はだるいと言っていました。貼るタイプの痛み止めは途中から使わなくなりました。相変わらず

トイレ、お風呂、食事の介助は不要でした。そんな中、10月中旬に姉が施設で転倒し、大腿骨頸部骨折で入院し手術を受けました。父の倦怠感はいひどくなつていて、姉のお見舞いには車椅子を利用して出かけました。

お風呂にリフトを導入しました。それでも、風呂上がりに椅子から転ぶようなこともあり、11月に入り、ホスピスに入院を決めました。そして入院して4日目の早朝、父は亡くなりました。胃がんなのに、前日のお昼まで、好きなものを食べ、翌日は、お餅を嚥下の先生の前で食べる許可まで得ていました。

後に、父のような亡くなり方を「天寿がん」というのだと教えていただきました。



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。

駅で、いなくなった さあ、どうする

「お父さん、ここで待ってて。トイレ行って来る」。

待っているうちに、「あれ、僕は何してるんだっけ（記憶障害）。ここは何なんだ（場所の見当識障害）」と、ふらりと歩き出してしまう。前に行く人の背中にくっついて、改札を抜けたりしてしまう。

これが徘徊（嫌な言葉!）、ミッシングの典型的なケースです。とんでもない遠くで発見されたりする。こんな時、どうする。

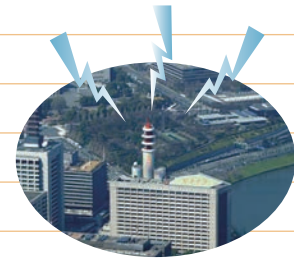
行方不明には 迷わずダイヤル 110 番

目黒警察署のふれあいポリスさんからの情報です。家からいなくなった、外出先から帰らない、こんな時には家族でやみくもに探し回らないで、「遠慮せずに 110 番してください」とのこと。通報を受けた時点で同時に、警視庁管内で情報が共有されるそうです。家族は電話から離れず、発見情報を待つのが良いのです。

下馬のDカフェで実際に報告されたケースです。

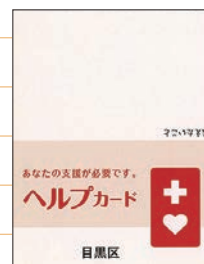
失踪歴のある夫。目を離したすきにいなくなったので 110 番。すぐに私服の警察官が普通のクルマで来てくれました。夫は GPS 発信機を付けた靴で出かけたの

で、スマホの画面に移動している様子が捉えられていたそうです。どうやらバスで移動しているようだというので、妻も警察車に同乗して追跡したところ、目黒駅前で警察官に保護されていたそうです。はからずも世田谷・目黒の両警察署の連携プレーになったということでした。GPS 発信機は介護保険で利用できます。



行方不明対策に ヘルプカードを

徘徊対策として手軽で有効なのがヘルプカードです。腰に付けるヘルプマークは捨てられることが多い（認知症の人は見慣れないものは捨てる）ですが、紙製で名刺大のヘルプカードは案外、抵抗なく持ってくれます。財布やカード入れ、バッグなど、普段持ち歩くものすべてに忍ばせておけばいいのです。失くしてもいくらでも補充出来ます。ヘルプカードは包括支援センターで手に入れることができます。



おもて

わたしの情報	
氏名 (ふりがな)	
住所	目黒区 丁目 番 号
自宅の電話番号	() () ()
生年月日	年 月 日 生まれ
緊急連絡先	(関係) ()
連絡してほしい人の名前と電話番号	電話 () () ()
連絡してほしいこと	電話 () () ()

うら



“快”護の知恵袋

介護ライフを充実させる“お役立ち情報”

けんとうしき 場所の見当識障害 その対処法

見当識障害

今がいつか(時間)
ここがどこか(場所)
この人が誰か(人)
を正しく認識できなくなること

お世話になりました これで、家に帰ります

自分の家なのになんで!? 家族には訳が分かりません。でも、これ、代表的な「場所の見当識」トラブルです。買物に行つて帰り道が分からなくなる。通院先でそこが病院だと認識できない……。みんな見当識が障害されたことから起こることです。見当識障害は齢を重ねた脳の劣化から来る「生理現象」と考えましょう。訂正したり、説得したり、さらに怒ったりしても解決しません。

小さな満足を与え そして、場面転換

「家に帰りたい」即「ダメ、ここが家ですよ」

最悪の対処法です。即答はいけません。3拍くらい間を取ってから「帰りたいのね」とオウム返しに言葉にする。相手の気持ちに寄り添ってみせるのです。これで心の中に「帰れる」という小さな満足が生まれ、少し落ち着きます。

「そこまで一緒に行こうか」と表へ出る。「お土産買っていかない」とコンビニに入れば、場面は“買い物”に転換します。「帰りたい」という想いは案外すっと消えるものです。

見当識障害の対応は多少の手間はかかっても、最初が肝心です。



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://がたん後見.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
- ・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



ソシオエステティック socioesthetique



およそ50年前、フランスで誕生 
医療・福祉の分野で行う、傾聴を伴う美容ケア
ひとを癒し、励まし、QOLの向上に寄与します
フェイシャルマッサージ、ハンドマッサージ
フットケア、メイクアップ、ネイルケアカラー…
体調に合わせ、ご希望の美容ケアを施術します

NPO法人 ソシオキュアアンドケアサポート

☎ 03-3726-6202

<https://mycuresupport.wixsite.com/sociocure>

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 →



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▽



株式会社パーソン・プレイス

☎ 0120-834-818

〒158-0094
東京都世田谷区玉川3-36-12-302

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



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

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

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



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

出張専門 あすラック鍼灸マッサージ



☎ 03-6555-3979

信金理事長インタビュー

地域に貢献する目黒信用金庫

目黒信用金庫理事長 中沢邦芳



基本方針

国民大衆の地域金融機関として地域社会の発展に奉仕し、その繁栄によって金庫の発展を図る。

経営理念

1. 地域金融機関としての社会的使命を全うし、地域社会の発展に寄与する。
2. 経営の健全性を堅持し、質と効率を追求した業務推進と経営体質の強化を図る。
3. 金融新時代に即応した金融サービスの提供と地域特性を生かした営業力の強化を図る。
4. 役職員の質的向上を図るとともに魅力ある職場を確立する。

——目黒信用金庫は、創立百周年を迎えられました。長年にわたって地元経済、社会の発展のために大変な貢献をされていますね。

中沢 当金庫は、大正12年8月1日に地域の皆様によって設立発足して以来、目黒区及び品川区を中心に、地域経済の発展のために尽くしてきました。近年は、厳しい経済情勢の続く中で、お取引先中小企業・小規模事業者が持つ技術力や将来性を重視した事業性評価に基づく融資・コンサルティング機能の強化を図るとともに、金融仲介機能の

さらなる質の向上に向け、顧客ニーズを的確に捉えた商品やサービスをタイムリーかつスピーディーに供給することに努めています。今後とも、お取引先が抱える様々な問題の解決に取り組み、地域の成長・発展に貢献する一層の努力と積極的な取り組みにより、中小企業・小規模事業者個人・地域に対する支援に向け全力で取り組んでいく方針です。

また。後見制度や公正証書遺言の作成支援を通じて、一人ぐらしの高齢者の方々のお見守りや安心できる財産管理に力を注いでいますが、最近注目されている「家族信託」にもいち早く取り組み、多くのお客様のお役に立っています。

に継承していただける制度です。特に、賃貸不動産をお持ちの方にはぜひお勧めしたいと思います。

のお客様に「毎日感謝」の気持ちを持ち、地域金融機関としての社会的使命・役割を充分に発揮していく所存です。

——地域貢献にも熱心に取り組み、高齢者福祉への取り組みでも先進的であると伺っています。

中沢 超高齢社会を迎える中で、地元の高齢者の皆さんのお役に立つため、2015年に近隣の4つの信用金庫とともに、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。

——家族信託とはどのようなものですか。

中沢 家族信託とは、成年後見制度にかわる新しい財産管理の仕組みです。成年後見制度は、弁護士報酬として多額の費用がかかりますが、家族信託はご家族の財産をご家族がお守りする仕組みです。高齢者の財産が凍結されることを防ぎ、高齢者が未来にわたって安心して暮しになれる仕組みです。また、大切な資産をお子様やお孫様に円滑

——今後の経営方針について教えてください。

中沢 目黒信用金庫の方針は、利益よりも地域に対する社会貢献を優先することです。このため、店舗や人員も削減せず、地域の皆様からのご相談に何でも対応できるよう努めています。これによって狭域高密度の営業体制が図られ、一歩早めの相談、一歩早めの資金繰り支援、経営支援を通して地元経済が元気になる活動をしていきます。

——今後の経営方針について教えてください。

中沢 目黒信用金庫の方針は、利益よりも地域に対する社会貢献を優先することです。このため、店舗や人員も削減せず、地域の皆様からのご相談に何でも対応できるよう努めています。これによって狭域高密度の営業体制が図られ、一歩早めの相談、一歩早めの資金繰り支援、経営支援を通して地元経済が元気になる活動をしていきます。

今後とも、高齢者福祉をはじめ、相談業務の一層の充実により、当金庫がこれまで築き上げてきた「信用」「信頼」をさらに強いものにし、地域

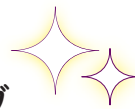
ふれあいを大切にしたい〈めぐろ〉です。



目黒信用金庫



第5回めぐろ『認知症を語ろう』ミーティング 別日程・2会場で開催しました



第5回めぐろ『認知症を語ろう』ミーティング

■ フォーラム「わたしの認知症ケア」

10月29日（日）中目黒GTプラザホール

出演：桑田美代子（青梅慶友病院）

新里和弘（都立松沢病院）

小石恵美子（おてんとうさま）

■ 認知症個別相談会

11月12日（日）目黒区総合庁舎

相談医：渋井総朗（宝山クリニック）

齋藤正明（東京共済病院）

清塚鉄人（三宿病院）



幕開けは新里さんの創作認知症落語

10月29日 フォーラムのテーマは 専門職が「身内の介護」に直面した時

基調講演は青梅慶友病院看護部長・桑田美代子さんによる母親の在宅介護体験談。その後は松沢病院・新里和弘さんとの「本音トーク」。プロであっても身内のこととなるとね、という話し合いでした。司会はケアマネの小石恵美子さん。



メイン講師の桑田さん

11月12日 個別相談会には5組が参加

医師と看護・福祉職によるチームで、認知症に関する全般的な生活相談に応えるという相談会。予約者2組が当日欠席となりましたが、包括支援センターとDカフェでフォローし、その後、適切な介護につながりました。



本音トーク 左から小石さん、桑田さん、新里さん

次回『語ろうミーティング』の予定

日時：2024年6月30日（日）

13時30分～16時

会場：目黒区総合庁舎

内容：講演会、介護者交流会、相談会など

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/>



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



『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。

3つのサービス

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

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)
優つきり村
<https://yukkurimura.net/>

03-5734-1643

東京都目黒区中央町2-32-23
megurochuo-syoukibo@foryou.or.jp

看護師
ケアマネ
介護職

無資格
未経験
OK!

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

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

▲オーナーズテラス書道教室

超音波頭部ケア・ウルトラーマ

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
(15分間)

通常価格 ¥62,000 (税抜) ▶▶▶ キャンペーン価格 ¥15,000 (税抜)

※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。
※2024年4月以降は2週間¥15,000 (税抜) になります。



超音波頭部ケア
ウルトラーマ123X

鎌倉市ヘテロクリニック
木ノ本景子院長

医療従事者向けにウルトラーマの
医学的エビデンスページを
公開しております。

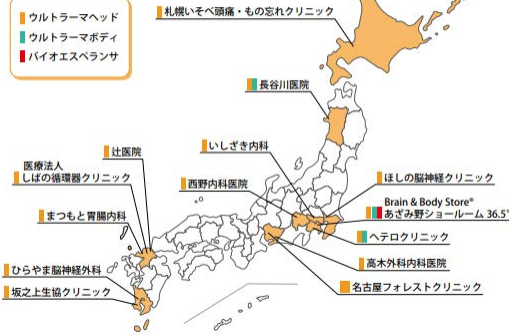


第13回日本認知症予防学会学術集会

会期：2024年9月27日(金) -29日(日)
場所：パシフィコ横浜 ノース

出展
予定

ウルトラーマ導入MAP



Youtube
チャンネル
配信中!



YouTube

ご視聴、高評価、
チャンネル登録
お待ちしております♪

一般社団法人日本セルフケア研究会®

〒225-0011
神奈川県青葉区あざみ野2-9-13

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

次号予告 2024年9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
- 街角セミナー オムニバス講演会 しんきんフォーラム
- 介護情報 「認知症ダイアログ」
「“快”護の知恵袋」
- 連載
 - コラム 「地域医師のひとり言」
「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.20

2024年(令和6年)3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。聴覚障がいと「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。



「谷中・猫路地」

ここは谷中。ネコ路地。商店街の裏。
この細い道の突き当たりにはボクの家があります。
そして、この路地はネコたちの天下。
我が家にはりっぱな番犬ポチがいるのですが、
ここだけはネコさんにゆずります。
それにしても、ネコってやつは自由だなあ〜。

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/>

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。



イメージ



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。



イメージ

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

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



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



グランドダイニング(1階)



屋上ガーデンテラス



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
「反田」駅バス「渋谷駅東口」より
東急バス(渋谷78系統)にて
「入谷橋」バス停下り徒歩2分(約95m)



グランドダイニング(1階)

ご入居相談会開催中！**有料ショートステイ** お問い合わせください！

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)

サンキュー

ソナーレ

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



<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

※QRコードは(株)デンソー
ウェブの登録商標です。

〒120-0006 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

- ソナーレ祖師ヶ谷大蔵 東京都世田谷区祖師谷三丁目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

- びあーと市が尾 神奈川県横浜市青葉区市ケ尾町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
- 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

【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(利用権の支払い方式/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●介護に関わる職員体制/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ない場合がございます。【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(利用権の支払い方式/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に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1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ない場合がございます。※記載の情報は2024年2月5日現在のものです。

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

SKサポート

一般社団法人
しんきん成年後見サポート

☎03(3493)8147

〒141-8710 東京都品川区西五反田7-2-3