



「ふくろう広場」のご案内



医療法人社団 創福会 **Fukuro Clinic TODOROKI**

ふくろうクリニック等々力

医療法人社団 創福会 **Fukuro Clinic JIYUGAOKA**

ふくろうクリニック自由が丘

「ふくろう広場」

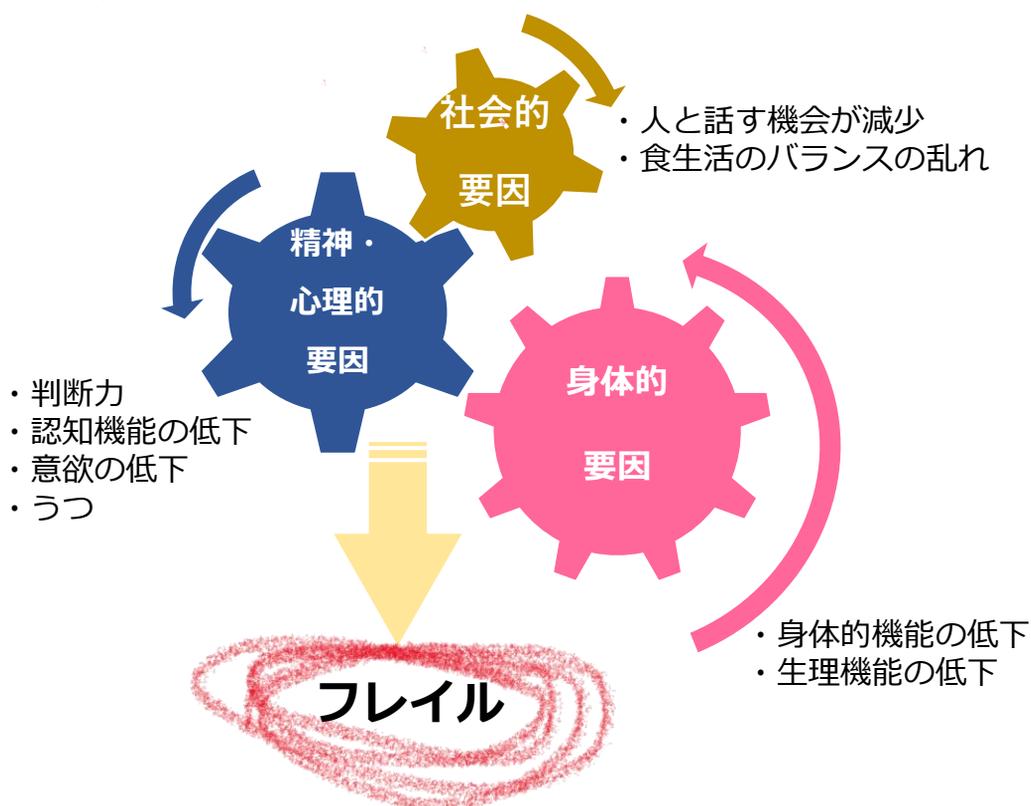
昨今、認知症予防や進行を緩やかにするためには、脳トレのような「知的刺激」だけでなく、「身体活動」「栄養」「睡眠」「ストレスケア」「社会参加」が大事だと言われています。また、社会参加へのつまずきがフレイル[※]の入口とも言われています。

ふくろう広場は、「社会参加」のひとつの場として、多職種チームで運営しています。医療保険・介護保険・介護予防日常生活支援総合事業・社協サロン・勉強会など、それぞれの元気度やニーズに合わせた居場所づくりを用意しています。

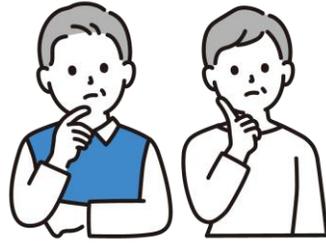
- もの忘れが気になる方
- 認知症予防をしたい方
- 自分ができることを地域でやってみたい方
- 健康や生活、社会資源についての情報を知りたい方
- 新しいことにチャレンジしたい方

さまざまな疾患を抱えながらも地域で生活されている方々に対して、治療の一環で、公認心理師を中心とした多職種チームで関わる活動を通して、より健康的で充実した社会生活ができるようになることを目指しています。回想法や音楽療法、脳トレ、体操などを織り交ぜながら、楽しんでもらえるプログラムを創意工夫して作ることを心がけています。

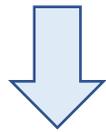
※フレイルとは…人は歳を重ねると、筋力や足腰が衰え、また心臓や呼吸器、消化器などの臓器が衰え、活動が低下した状態になります。このような状態を「フレイル」と呼び、身体的な問題のみでなく、精神的、心理的、また社会的な問題も包括的に含まれ、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。



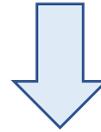
あなたにオススメの「ふくろう広場」



ふくろうクリニックに外来通院していますか？

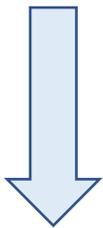


YES



NO

要介護認定を受けている



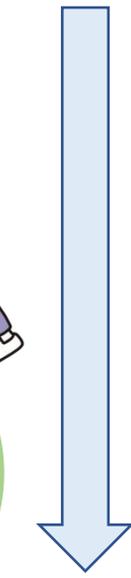
YES

介護保険



短時間通所
リハビリテーション
ふくろうクリニック
自由が丘

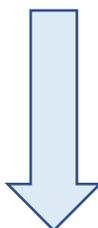
NO



健康保険

脳の健康教室

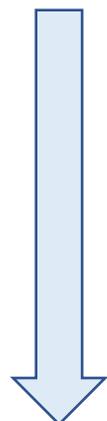
最近物忘れが気になる



YES



ふくろうクリニック
の物忘れ外来受診へ



NO

認知症カフェ
一福老



暮らしの保健室
in二子玉川
in自由が丘

本人
ミーティング

家族ほっと
カフェ

暮らしの情報室
ゆう・えん・ち
(社協サロン)

やすらぎサロン
がん患者さんと
ご家族の語りの場

ふくろう等々力
健康倶楽部

脳の健康教室

「脳の健康教室」では、心理師を中心に 専門スタッフがそれぞれの専門性をいかし、「脳の健康」をテーマに教室を開いています。

主な活動内容

- ゲーム感覚でできる脳トレ
- 懐かしい映像をみながらのおしゃべり
- 音楽や歌
- 栄養や社会参加についてのミニ講義

- ①グループ・・・月曜・水曜 各2グループずつ
 - ②時間・・・① 14:00～15:00 / ② 15:00～16:00 (各曜日いずれか)
 - ③人数・・・定員8名 ★対象者は物忘れの気になる方、脳の健康を保ちたい方等
 - ④費用・・・健康保険の自己負担割合により異なります
健康保険適応期間 (初回より6か月間) 終了後は自費2,000円でご参加可能です
 - ⑤場所・・・ふくろうクリニック等々力 集会室
- お問合せ先 ふくろうクリニック等々力 03-5758-3270 担当：渡辺

「短時間通所リハビリテーション」とは…

- ・介護保険を利用して、1時間から2時間、クリニックに通って行う少人数参加型の短時間リハビリです。
- ・理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士、管理栄養士などの専門職がチームで行います。
- ・医療機関と併設しているため安心してリハビリを実施できます。
- ・最新のトレーニングマシンを使用した運動が行えます。
- ・ご自宅とクリニックの間の送迎があります。
(送迎範囲は要相談)

短時間通所
リハビリテーション
ふくろうクリニック
自由が丘

サービス提供日：月曜日から金曜日

午前の部：認知症・MCIのリハビリ (1回60分)

9:30～10:30 / 10:40～11:40

午後の部：身体機能、フレイルのリハビリ (1回60分)

13:40～14:40 / 14:50～15:50

火/金曜：軽度失語症、高次機能障害のある方のコミュニケーションクラス
費用：介護保険の自己負担割合により異なります

お問合せ先：ふくろうクリニック自由が丘

通所リハビリ・訪問リハビリ〈直通〉03-3701-3352 担当：井上

★ご利用の対象となる方 (介護保険の認定を受けられている方が対象です)

- ・病院からの退院後や身体機能に障害があり自宅生活に不安があり、リハビリの継続が必要な方
- ・フレイルで体力改善、ADLの改善をしたい方
- ・軽度認知症、MCI (軽度認知障害) に対するリハビリプログラム受けたい方

「暮らしの保健室」では、誰に相談したらいいのかわからないこと、病院に行くほどではないけれど、ちょっと気になることがある。また、誰かとお話したい時に、立ち寄れる場所です。看護師や理学療法士、管理栄養士などの専門職スタッフが、お待ちしております。

暮らしの保健室

in二子玉川
inふくろうクリニック
自由が丘

暮らしの保健室 in二子玉川

- ①開催日・・・毎月第1・2・4火曜日
- ②時間・・・14:00～16:00
- ③対象者・・・どなたでもご参加いただけます
- ④費用・・・無料
- ⑤場所・・・ロイヤル入居相談室（二子玉川ライズプラザモール内）

共催：二子玉川あんしんすこやかセンター・グッド訪問訪問看護ステーション

介護老人保健施設 玉川すばる

お問合せ先 ふくろうクリニック等々力 03-5758-3270 担当：黒谷・日丸

暮らしの保健室 inふくろうクリニック自由が丘

- ①開催日・・・毎月第4土曜日
- ②時間・・・14:00～15:00
- ③対象者・・・どなたでもご参加いただけます
- ④費用・・・無料
- ⑤場所・・・ふくろうクリニック自由が丘 2階リハビリ室

共催：九品仏あんしんすこやかセンター・奥沢あんしんすこやかセンター

田辺薬局

お問合せ先 ふくろうクリニック自由が丘 03-3701-3351 担当：倉橋

くらしの 情報室 ゆう・えん・ち

「くらしの情報室 ゆう・えん・ち」は、世田谷区社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン」に登録しています。

自分たちが知りたいと思う健康や生活の情報を、医療や社協などつながりながら学び、気づき、体験する場です。

- ①開催日・・・毎月第2・第4火曜日
- ②時間・・・13:30～15:30（出入り自由）
- ③対象者・・・どなたでもご参加いただけます
- ④費用・・・100円（別途材料費などかかる場合もあります）
- ⑤場所・・・ふくろうクリニック等々力 集会室

お問合せ先 ふくろうクリニック等々力 03-5758-3270

担当：見城・石井・宇野

認知症 カフェ 一福老

「一福老（いっぷくろう）」では、認知症の方やその家族だけでなく、地域の方々の認知症予防や社会参加の場所として、囲碁を中心とした活動を地域の地区会館にて開催しております。囲碁が未経験の方でも、講師が丁寧に説明をしますので気楽に御参加下さい。

プログラム：「囲碁に慣れよう」「囲碁のルールを学ぼう」

講師：伊藤恵理子先生（東京都健康長寿医療センター研究所）
石橋清人先生（東京都健康長寿医療センター研究所）

- ①開催日・・・毎月第4木曜日
- ②時間・・・10：00～12：00
- ③予約制・・・定員10名
- ④費用・・・300円
- ⑤場所・・・上野毛地区会館 第一会議室

お問合せ先 ふくろうクリニック等々力 03-5758-3270 担当：石井・見城

「本人ミーティング」では、認知症や物忘れについて情報交換したり、「わたしの体験や心配なことを話してみたい」「みんなの工夫を聞いてみたい」「自分ができることがあったら、チャレンジしたい、役に立ちたい」など、参加した人たちが一緒に話合う場として開催を準備中です。

本人 ミーティング

- ①開催日・・・毎月第2木曜日
- ②時間・・・10：00～11：30
- ③対象者・・・物忘れが心配な方
- ④費用・・・無料
- ⑤場所・・・ふくろうクリニック等々力 集会室

お問合せ先 ふくろうクリニック等々力 03-5758-3270 担当：宇野・見城



ふくろう等々力 健康倶楽部

現在お休み中

「ふくろう等々力健康倶楽部」は、世田谷区住民主体型デイサービスとして、自助、互助の「通いの場」です。週に一回3時間程度、様々な活動を通して、支え合い、学び合います。現在は活動お休み中ですが、再開時はお知らせいたします。

身近な方がご病気になったとき、あるいは症状に変化が出てきたとき、ご本人だけでなく、ご家族さまにも動揺や戸惑い、不安が巻き起こります。そうした思いを「家族のことだから」と、抱え込んでいませんか。

「家族ほっとカフェ」では、ご家族さまの思いをおうかがいし、先々への不安に対しできることを考える、そんな場所です。日ごろの思いや疑問を、一緒に分かち合いましょう。



家族ほっと
カフェ

①開催日・・・毎月第3金曜日

②時間・・・14:00～15:00

③対象者・・・当院患者さまのご家族さま

④費用・・・300円

⑤場所・・・ふくろうクリニック等々カ 集会室

お問合せ先 ふくろうクリニック等々カ 03-5758-3270 担当：伊藤・渡辺

「やすらぎサロン」では、がん患者さまとその家族同士が自由に語り合える場を提供しています。

※状況によってはお休みやオンラインに切り替えて行うこともあります。



やすらぎ
サロン

①開催日・・・毎月不定期開催

②時間・・・14:00～16:00

③対象者・・・がん・難病の方、またはそのサポーターの方

④費用・・・300円

⑤場所・・・ふくろうクリニック等々カ 集会室

お問合せ先 ふくろうクリニック等々カ 03-5758-3270 担当：渡辺・井上

販売商品のご案内

クリニック窓口にてご購入いただける商品を取り揃えております

介護用品
衛生材料

スキンケア・
ヘアケア用品

栄養補助食品
サプリメント

口腔ケア用品
嚥下補助食品

サポーター
弾性ストッキング

- 医師・薬剤師・その他専門職が相談の上、お一人お一人に適した商品をご案内、ご提供いたします。
- サプリメントと薬の飲み合わせや、検査値を確認しながらアドバイスを行うため安心してご利用いただけます。
- クリニックならではの商品もご用意いたしております。



ご利用方法

- ① ご来院時(診察・教室やデイ)にご相談と商品のご案内(サンプルをお渡しできる商品もございます)
※商品ご購入のみのご来院も可能ですが、欠品等の可能性もございますので、事前にご連絡ください。
- ② その場で、若しくはお電話でもご注文をお受けいたします。
- ③ 在庫のある商品は当日中にご購入可能。
取り寄せ商品の場合は次回ご来院時にご購入、又は宅急便にてお届け(重い商品の配送も承ります。配送料一律600円)

こんな商品はないかしら・・・?と思われたら一度ご相談ください。

認知症予防サプリメント

フェルガード100M



米ぬか由来の
ポリフェノール“フェルラ酸”
含有栄養補助食品

日本認知症予防学会「認定サプリメント★」

メモリオン



“考える力”の
エネルギー源となるMCT(中鎖脂肪酸)配合

腸内細菌関連商品

腸内フローラ検査キット

マイキンソー



腸内細菌サプリメント

腸内環境を整え健康な毎日を送るために

おなか生き生き ビフィズス菌



アルベックス



サンファイバープラス



イミューズ プロフェッショナル

その他サプリメント

エクエル



女性の健やかさと美しさを保つ力、大豆イソフラボン由来
“エクオール”含有



- 更年期症状におけるホットフラッシュの回数減少、首・肩こりの程度の改善
- 40代以降の女性が抱える手指の不調の緩和
- 更年期からの骨密度低下の抑制、メタボリック対策
- 加齢によるシワの改善

栄養補助食品

運動時の筋肉のエネルギーとなり、筋肉を作るのに不可欠な必須アミノ酸BCAA含有ドリンク

アイソカル100

アミノエールゼリー



メディミル
ロイシンプラス

リハデイズ

リハたいむゼリー



リハサポート

アバンド



特別な栄養管理が必要な方向け
流動食



インスロー

メイン

食事が取り辛い時の栄養補給に
ハイカロリーゼリー

アイソカルゼリー

エジヨ小さな
ハイカロリーゼリー



プラス
ハイプチゼリー



茶碗蒸し



ケア用品他

飲み込みを助ける
トロミ剤



つるりんこ

口腔ケア用
スプレー・ジェル
マウススポンジ



ジェル歯磨き



マウススポンジ

むくみのケアに
弾性チューブ包帯



Kチューブ

創傷部位を守る
薄型フォームドレッシング



ふぉーむらいと

フケ・かゆみを抑える
シャンプー&リンス



コラーージュフルフル

全身に使用可能な
保湿クリーム



グラファ
モイスチャキープミルク

介護用
おむつ・パッド



アデントSケア



リハビリ・トレーニング用
チューブ



セラバンド

他にも多数の商品を取り揃えております。スタッフまでご相談ください。

開催場所



ロイヤル入居相談室
東急大井町線「二子玉川」駅より徒歩5分
〒158-0094 東京都世田谷区玉川1丁目15-6 ニ子玉川ライズタワー&
レジデンス プラザモール202号



上野毛地区会館
東急大井町線「上野毛」駅より徒歩5分
〒158-0091 東京都世田谷区中町2丁目33-11
世田谷区上野毛まちづくりセンター内

開催場所



医療法人創福会 ふくろうクリニック等々力
東急大井町線「等々力」駅より徒歩1分
〒158-0082 東京都世田谷区等々力3丁目5-2
ヒューリック等々力ビル3階
☎03-5758-3270 Fax03-5758-3271
<http://www.296296.jp>



医療法人創福会 ふくろうクリニック自由が丘
東急東横線・東急大井町線「自由が丘」駅より徒歩7分、
東急大井町線「九品仏」駅より徒歩7分
〒158-0083 東京都世田谷区奥沢6-20-23
フォーラム自由が丘1F-A・2F-A
☎03-3701-3351 Fax03-3705-8100
<https://www.296296.jp/jiyugaoka/>