地域の介護情報マガジン

頼れる介護

エリア版
品川区
FREE 無料

2026年冬号（vol.1）　2026年12月1日発行　保存版



特集　施設長インタビュー4本　協力医療機関ガイド

後悔しない介護施設の選び方。

「人」と「医療」で見る、品川区の頼れる介護

吉田 由美 施設長
あおぞらテラス 大井町

伊藤 浩二 施設長（医師）
ハートフル蒲田

小林 直樹 管理者
デイサービス えがお 門前仲町

佐藤 恵子 施設長
さくらの丘 千歳烏山

発行：Nursing Home File編集部（学校課題デモ）

※掲載情報はすべて架空です

CONTENTS

目次

03



特集　後悔しない介護施設の選び方

5つのポイントと種類別の比較

05



施設長インタビュー　吉田 由美 施設長

あおぞらテラス 大井町（介護付き有料老人ホーム）

06



施設長インタビュー　伊藤 浩二 施設長（医師）

ハートフル蒲田（介護老人保健施設）

07



施設長インタビュー　小林 直樹 管理者

デイサービス えがお 門前仲町（デイサービス）

08



施設長インタビュー　佐藤 恵子 施設長

さくらの丘 千歳烏山（介護付き有料老人ホーム）

09



協力医療機関ガイド

ドクターズ・ファイル掲載クリニックと連携

10



施設マップ＆見学チェックリスト

見学前にコピーして持っていこう

ごあいさつ

「どの施設を選べばいいのかわからない」。介護の相談で、いちばん多く聞く言葉です。料金表やパンフレットを並べても、その施設で働く人の顔や、いざというときに診てくれる医師のことまではわかりません。

「頼れる介護」は、品川区の介護施設を一軒ずつ訪ね、施設長の想いと、施設を支える協力医療機関をご紹介する無料マガジンです。創刊号となる今号では、4人の施設長にお話を伺いました。

ご家族の大切な決断に、この一冊が少しでも役立てば幸いです。

Nursing Home File編集部 編集長　早稲田 みのり（架空）



3,624万人
65歳以上人口（2026年9月）

29.6%
高齢化率

4施設
今号の取材先

SPECIAL FEATURE

後悔しない介護施設の選び方

価格とエリアで候補を絞ったら、次に見るべきは「人」と「医療」。編集部が多くの施設長や家族への取材から見えてきた、5つのポイントをまとめました。



1 施設長の「想い」を聞く

ケアの方針は施設長で大きく変わります。見学では施設長に直接「どんな施設にしたいか」を聞いてみましょう。答えに迷いがない施設は、スタッフにも理念が浸透しています。

2 協力医療機関と訪問診療の頻度を確認

月何回医師が来るのか、夜間に体調が急変したらどうなるのか。協力医療機関の名前がわかれば、ドクターズ・ファイルで医師の考え方まで調べられます。

3 看護師の勤務時間と看取りの方針

看護師が日中のみか24時間か、看取りの実績はあるか。将来の状態の変化を見越して確認しておくと、住み替えのリスクを減らせます。

4 入居者とスタッフの「表情」を見る

スタッフが入居者を名前で呼んでいるか、笑顔での会話があるか。食事の時間帯に見学すると、普段の雰囲気がよくわかります。

5 費用は「月額＋α」で比較する

月額費用以外に、おむつ代・医療費・理美容代などがかかります。年間でいくらになるか、総額で比べるのがコツです。

介護施設の種類と費用の目安

種類	主な対象	入居時費用	月額費用	医療体制
特別養護老人ホーム	要介護3以上	0円	8〜15万円	配置医・看護師日中
介護付き有料老人ホーム	自立〜要介護5	0〜数千万円	20〜40万円	看護師日中〜24時間
住宅型有料老人ホーム	自立〜要介護	0〜数百万円	15〜30万円	外部サービス利用
サービス付き高齢者向け住宅	自立〜軽度	敷金程度	15〜25万円	外部サービス利用
グループホーム	認知症・要支援2以上	0〜数十万円	15〜20万円	訪問診療連携
介護老人保健施設	要介護1以上	0円	9〜18万円	医師常勤

※一般的な目安を簡略化したものです（デモ）。実際の費用は介護度・負担割合・居室タイプにより異なります。





Q. 施設探しはいつから始めればいい？

A.「まだ元気なうち」が理想です。要介護認定を受けてから急いで探すと、選択肢が限られてしまいます。地域包括支援センターでは、介護保険の申請や施設選びの相談を無料で受け付けています。まずは一度、気軽に相談してみましょう。

Q.「協力医療機関」って何？

A. 施設と契約し、入居者の診療や急変時の対応を担うクリニックや病院のことです。本誌では各施設の協力医療機関を、ドクターズ・ファイルの情報と合わせて紹介しています（9ページ）。

施設長インタビュー 01



File:2071

吉田 由美 施設長

看護師24時間常駐。医療ニーズの高い方も「暮らし」を楽しめるホーム

介護付き有料老人ホーム あおぞらテラス 大井町（品川区／JR京浜東北線 大井町駅 徒歩8分）

大井町駅から徒歩8分、2023年に開設した「あおぞらテラス 大井町」は看護師が24時間常駐する介護付き有料老人ホームだ。救急病院の看護師長から転身した吉田由美施設長は「医療が必要でも、楽しみをあきらめなくていい」と話す。（取材日2026年10月11日）

看護師24時間常駐にこだわった理由は？

医療的ケアが必要というだけで、入居を断られてしまう方をたくさん見てきました。夜間に看護師がいれば、胃ろうや在宅酸素の方も安心してお迎えできます。ご家族からも「夜中の急変が一番心配だった」という声をよく聞きます。

「楽しみをあきらめない」取り組みとは？

屋上テラスでの家庭菜園や、月1回の「ごちそうの日」を設けています。嚥下が難しい方にも見た目を楽しんでいただけるよう、管理栄養士がムース食で季節の料理を再現しているんです。

協力医療機関との連携は？

近隣の内科クリニックが週1回訪問診療、循環器内科とは心不全の方のフォローで連携しています。入院が必要な場合も地域の病院と連絡体制を整えています。

入居を検討する方へメッセージを。

医療と介護、どちらも妥協しないホームをめざしています。気になることは何でも聞いてください。体験入居で夜の雰囲気を確かめるのもおすすめです。





施設の種類	介護付き有料老人ホーム
所在地	東京都品川区大井9-99-9
アクセス	JR京浜東北線 大井町駅 徒歩8分
月額費用	31.2万円〜
電話	03-0000-1909（架空）

施設長インタビュー 02



File:1820

伊藤 浩二 施設長（医師）

病院と自宅の「橋渡し」。在宅復帰を支えるリハビリ施設

介護老人保健施設 ハートフル蒲田（大田区／JR京浜東北線 蒲田駅 徒歩10分）

蒲田駅から徒歩10分の「ハートフル蒲田」は、医療法人が運営する介護老人保健施設だ。内科医として長年地域医療に携わってきた伊藤浩二施設長は、老健の役割を「病院と自宅の橋渡し」と表現する。在宅復帰率の向上に向けた取り組みについて話を聞いた。（取材日2026年9月18日）

老健とはどんな施設なのでしょうか？

入院治療が終わったけれど、すぐに自宅で生活するのは不安という方が、3か月から半年ほどリハビリをして在宅復帰をめざす施設です。医師と看護師が常にいるので、医療的なケアが必要な方も受け入れやすいのが特徴です。

在宅復帰のためにどんな取り組みを？

退所の前に、リハビリ職とケアマネジャーが必ずご自宅を訪問します。手すりの位置、段差、トイレまでの動線を確認して、実際の生活に合わせた訓練をするんです。昨年の在宅復帰率は58％でした。

医師が施設長を務める意義は？

高齢の方は複数の病気を抱えていることが多く、薬も増えがちです。入所中にお薬を見直し、必要最小限に整理することも大切な役割です。地域のかかりつけの先生とは退所時に情報を共有しています。

ご家族へのメッセージをお願いします。

入院中から「退院後どうするか」を考え始めてください。病院の相談員さんを通じて、早めにご相談いただければ一緒に計画を立てられます。





施設の種類	介護老人保健施設
所在地	東京都大田区蒲田9-99-6
アクセス	JR京浜東北線 蒲田駅 徒歩10分
月額費用	12.4万円〜（多床室・介護保険負担割合により異なる）
電話	03-0000-1606（架空）

施設長インタビュー 03



File:2063

小林 直樹 管理者

理学療法士とつくる「また歩ける」を応援するデイ

デイサービス えがお 門前仲町（江東区／東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩4分）

深川の下町情緒が残る門前仲町にある「デイサービス えがお」。理学療法士として回復期病院に勤めた小林直樹管理者は、「退院後にリハビリが途切れてしまう人を減らしたい」と2021年に開設した。笑い声の絶えない現場の工夫を聞いた。（取材日2026年10月15日）

デイサービスを開設した理由は？

回復期病院で一生懸命リハビリをして歩けるようになった方が、自宅に戻って半年後には寝たきりに近くなってしまう。そんな姿を見て悔しかったんです。通い慣れた地域で、楽しみながら体を動かし続けられる場所をつくりたいと思いました。

機能訓練はどのように行っていますか？

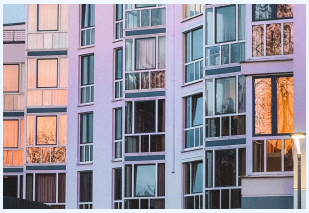
最初に理学療法士が一人ひとりの体の状態と「何がしたいか」を伺います。「孫の結婚式で歩きたい」「富岡八幡宮のお祭りを見に行きたい」など目標はさまざまです。目標に合わせて個別のメニューを作り、3か月ごとに評価しています。

レクリエーションも人気だそうですね。

下町の方は話好きで、毎日にぎやかです（笑）。季節の行事や手作りおやつのほか、地元の商店街に出かける外出レクも好評です。スタッフも一緒に楽しむのがえがお流です。

利用を迷っている方へメッセージを。

「デイサービスなんてまだ早い」とおっしゃる方ほど、一度体験に来てみてください。ケアマネジャーさんを通じて、1日無料体験のご相談を受け付けています。





施設の種類	デイサービス
所在地	東京都江東区門前仲町9-99-5
アクセス	東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩4分
月額費用	1回 約900円〜（要介護1・1割負担・昼食代別）
電話	03-0000-1505（架空）



施設長インタビュー 04

File:2041

佐藤 恵子 施設長

「最期まで自分らしく」を支える、看護と介護のチームケア

介護付き有料老人ホーム さくらの丘 千歳烏山（世田谷区／京王線 千歳烏山駅 徒歩6分）

京王線千歳烏山駅から徒歩6分、桜並木に面した「さくらの丘 千歳烏山」。看護師として20年以上病棟に勤めた経験を持つ佐藤恵子施設長は、「医療と介護の間にあるすき間を埋めたい」との思いでこの仕事に就いた。看取りケアにも力を入れ、ご家族と一緒に最期の時間を考える同ホームの取り組みについて話を聞いた。（取材日2026年10月20日）

看護師から施設長へ。きっかけは何だったのでしょうか？

大学病院の病棟で働いていた頃、退院していく高齢の患者さんが「家に帰っても誰も見てくれない」と不安そうにおっしゃるのを何度も見てきました。病院では治療が終わればお別れですが、その方の生活はそこから続きます。医療の知識を持ったまま、暮らしの場に寄り添える仕事がしたいと思い、介護の世界に飛び込みました。

こちらのホームの特徴を教えてください。

一番は看護と介護の連携です。看護師が日中常駐し、毎朝のカンファレンスで介護スタッフと入居者さま一人ひとりの体調を共有しています。協力医療機関の先生が月2回訪問診療に来てくださり、夜間も電話で相談できる体制です。食事は館内厨房で手作りしており、嚥下状態に合わせた刻み食やソフト食にも対応しています。

看取りケアにも力を入れていると伺いました。

ご入居の時点から「どこで、どのように最期を迎えたいか」をご本人・ご家族と少しずつ話し合います。昨年は11名の方をホームでお見送りしました。ご家族が泊まれるゲストルームも用意しています。「ここで良かった」と言っていただけることが、スタッフ全員の励みになっています。

最後に、施設選びに悩むご家族へメッセージをお願いします。

パンフレットや料金表だけでは、ホームの空気はわかりません。ぜひ見学に来て、スタッフの表情や入居者さまの様子を見てください。介護の悩みは一人で抱え込まず、どんな小さなことでもご相談いただければと思います。





施設の種類	介護付き有料老人ホーム
所在地	東京都世田谷区南烏山9-99-1
アクセス	京王線 千歳烏山駅 徒歩6分
月額費用	26.8万円〜
電話	03-0000-1101（架空）

MEDICAL PARTNERS

協力医療機関ガイド

今号で紹介した施設と連携しているクリニックです。医師の経歴や診療方針は、ドクターズ・ファイルの独自取材記事で詳しく読むことができます。施設の見学時には「どの先生が、どのくらいの頻度で来てくれるのか」もあわせて確認しましょう。



大井町あおぞら内科（架空）

内科

福田 健司 院長

連携先：あおぞらテラス 大井町

週1回の訪問診療

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



品川ハートクリニック（架空）

循環器内科

後藤 直人 院長

連携先：あおぞらテラス 大井町

心不全・不整脈のフォロー

▶ ドクターズ・ファイルで「循環器内科」を検索



大井町スマイル歯科（架空）

歯科

三浦 楓 院長

連携先：あおぞらテラス 大井町

訪問歯科・嚥下評価

▶ ドクターズ・ファイルで「歯科」を検索



蒲田ハートフルクリニック（架空）

内科

伊藤 浩二 理事長

連携先：ハートフル蒲田

法人内クリニック・外来受診

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



蒲田駅前皮膚科（架空）

皮膚科

安藤 恵 院長

連携先：ハートフル蒲田

褥瘡・皮膚トラブルの相談

▶ ドクターズ・ファイルで「皮膚科」を検索



大田口腔ケア歯科（架空）

歯科

前田 剛 院長

連携先：ハートフル蒲田

嚥下評価・訪問歯科

▶ ドクターズ・ファイルで「歯科」を検索



門前仲町整形外科クリニック（架空）

整形外科

岡田 隆 院長

連携先：デイサービス えがお 門前仲町

リハビリ指示・骨粗しょう症の相談

▶ ドクターズ・ファイルで「整形外科」を検索



深川内科クリニック（架空）

内科

藤井 美穂 院長

連携先：デイサービス えがお 門前仲町

かかりつけ医連携

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



千歳烏山ファミリークリニック（架空）

内科

山田 太郎 院長

連携先：さくらの丘 千歳烏山

月2回の訪問診療・24時間オンコール

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



烏山さくら歯科（架空）

歯科

鈴木 花子 院長

連携先：さくらの丘 千歳烏山

訪問歯科・口腔ケア指導

▶ ドクターズ・ファイルで「歯科」を検索

医師の想いがわかる医療情報サイト「ドクターズ・ファイル」
doctorsfile.jp

※クリニック名・医師名はすべて架空です

MAP & LIST

今号の掲載施設マップ



	施設名・種類	所在地・アクセス	月額費用	空室状況
1	**あおぞらテラス 大井町** 介護付き有料老人ホーム	東京都品川区大井9-99-9 JR京浜東北線 大井町駅 徒歩8分	31.2万円〜	空室あり（6室）
2	**ハートフル蒲田** 介護老人保健施設	東京都大田区蒲田9-99-6 JR京浜東北線 蒲田駅 徒歩10分	12.4万円〜（多床室・介護保険負担割合により異なる）	空床あり（相談可）
3	**デイサービス えがお 門前仲町** デイサービス	東京都江東区門前仲町9-99-5 東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩4分	1回 約900円〜（要介護1・1割負担・昼食代別）	利用者募集中（火・木）
4	**さくらの丘 千歳烏山** 介護付き有料老人ホーム	東京都世田谷区南烏山9-99-1 京王線 千歳烏山駅 徒歩6分	26.8万円〜	空室あり（2室）

Web版「Nursing Home File」でもっと探す

エリア・施設の種類・費用・特徴から、東京都内の介護施設を検索できます。施設長インタビューの全文や、見学予約・資料請求もWebから（ご家族の利用は無料）。

CHECK LIST

切り取って使える見学チェックリスト

見学のときに確認したいポイントをまとめました。コピーして持っていき、複数の施設を同じ目線で比べてみましょう。

人・スタッフ

- ☐ 施設長と直接話せたか
- ☐ スタッフが入居者を名前で呼んでいるか
- ☐ 職員の表情・あいさつは明るいか
- ☐ 夜間のスタッフ人数は何人か
- ☐ 職員の定着率・研修制度

医療・看護

- ☐ 協力医療機関と訪問診療の頻度
- ☐ 看護師の勤務時間（日中／24時間）
- ☐ 急変時・夜間の対応の流れ
- ☐ 看取りへの対応と実績
- ☐ 胃ろう・インスリン等の医療的ケア

暮らし・設備

- ☐ 居室の広さ・日当たり・におい
- ☐ 食事の内容と嚥下食への対応
- ☐ 入浴の回数と方法
- ☐ レクリエーション・外出の機会
- ☐ 面会のルール（時間・予約）

費用・契約

- ☐ 入居時費用と返還金の仕組み
- ☐ 月額費用に含まれないもの
- ☐ 介護度が上がった場合の費用
- ☐ 退去となる条件
- ☐ 体験入居の可否と費用

MEMO　施設名：　　見学日：　　月　　日

品川区の相談窓口（架空）
品川区高齢者あんしん相談センター
TEL 03-0000-9300（平日9:00〜17:00）

冊子の郵送・Webでの検索
Nursing Home File「頼れる介護」係
Webサイトの「無料冊子」ページからお申し込みください

Nursing Home File

ナーシングホーム・ファイル

頼れる介護

地域の介護情報マガジン　品川区版　2026年冬号（vol.1）

次号予告（2027年春号）



居室づくりの工夫
住み慣れた家具を持ち込むコツ



食べる楽しみ
嚥下食でも季節を味わう



家族のかかわり方
面会・外出・オンライン面会

Web版で施設を探す・冊子を申し込む

Nursing Home File（ナーシングホーム・ファイル）
施設長インタビュー・協力医療機関・見学予約。ご家族の利用は無料です。

※QRコードはイメージです（読み取れません）

※本冊子は学校課題（早稲田大学・GIMIC事業提案）用のデモです。掲載している施設名・人物・住所・電話番号・医療機関はすべて架空であり、実在のものとは関係ありません。写真はPexelsのフリー素材（Pexels License）を使用しています。
発行：Nursing Home File編集部（デモ）　配布：無料