

<https://www.abeclinic-ninchi.com/>

# あべクリニック

## あおぞら 碧空

### 認知症予防グループ

#### 碧空参加者、ご家族の声

- 普段一人ではできないこと(プログラム)が、ここにくることのできるのが楽しい。
- 知らないことを知れて勉強になる。
- みんなでのおしゃべりが楽しい。
- よく知っている曲、懐かしい歌を歌えて楽しい。
- 本人(参加者)が参加を心待ちにしている。  
…などの声をいただいています。



#### 参加費用について

碧空の参加費用は、医療保険が適用されます。自己負担軽減のための制度(自立支援医療制度)があります。原則として一割負担ですが、ご家庭の収入に応じて更に減免の制度があります。詳しくは外来窓口にご相談ください。

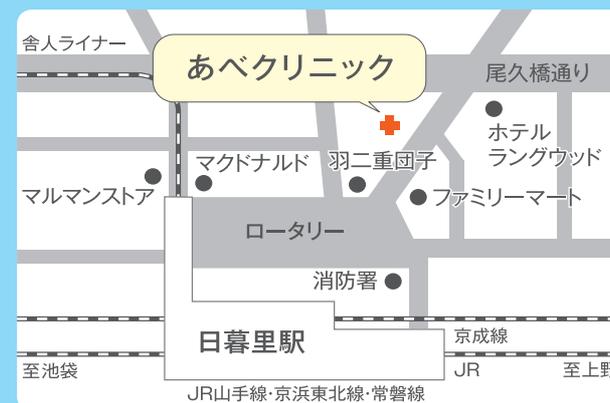


#### 交通機関を利用する場合

- JR:山手線・京浜東北線・常磐線
- 京成成田線
- 新交通日暮里・舎人ライナー
- 地下鉄千代田線→西日暮里で乗換え

→ 日暮里駅下車 徒歩2分

☎ TEL:03-5810-7808 (碧空関係者)  
03-5615-3020 (認知症専門相談)  
FAX:03-5810-7809



〒116-0014 東京都荒川区東日暮里 6-60-10  
日暮里駅前中央ビル 5F あべクリニック



■ あべクリニック代表  
<https://abeclinic.com>

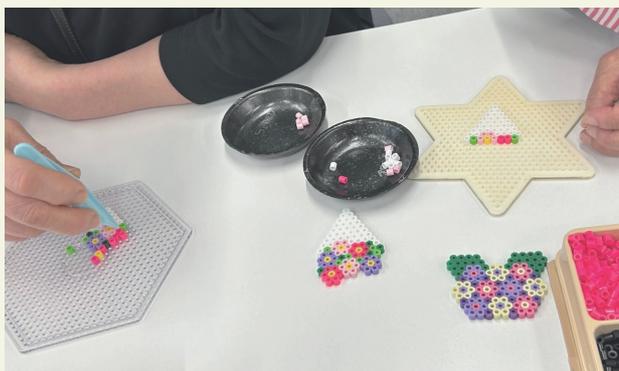


■ 認知症疾患医療センター  
<https://abeclinic-ninchi.com>

碧空のプログラムでつくった  
作品、活動の様子を毎月ブログで  
紹介しています。

## 碧空(あおぞら)のご案内

2016年1月からスタートした物忘れの予防や認知機能向上を目指した少人数制の認知症予防プログラム活動です。



### ◎ 活動時間

毎月 **第2・第4土曜日**  
**9:45~**

当院デイケア別室で活動を実施しています。  
※両日またはどちらかのみを選択できます

### プログラム例



スクラッチアート、  
夏祭り、茶道、  
クイズ大会、塗り絵

音楽療法(歌を歌ったり、簡単な楽器を演奏)、  
熱中症予防講座、漢字の並び替えクイズ、クリスマス会、パステル画、ちぎり絵、習字など

## 参加するにはどうしたらいいの？

当院の外来通院をしている方のほか、他の医療機関に通院しながらでも、参加可能です。ご希望の方は、主治医にご相談していただき、当院へご連絡の上、実際に見学してください。  
内科かかりつけ医等の医療機関や、ご家族からの紹介でも対応いたします。



## 碧空に参加するメリットは？

- 認知症の予防に効果が期待できます。
- 介護保険サービスを始める前の段階から参加することができます。
- 当院は2015年9月から東京都から認知症疾患医療センターとして指定を受けています。
- ご本人、ご家族へ最新の認知症に関する情報提供を行うことができます。

## スタッフはどんな人達？

碧空のプログラムは、看護師や精神保健福祉士の資格を持つ音楽療法士が担当しています。生活の困りごと、ご家族のお悩みにも対応できるように、認知症疾患医療センターの公認心理師、認知症専門相談員も共に碧空の活動を支えています。



## 碧空の名前の由来は？

「碧空」は、ドイツ発祥のコンチネンタル・タンゴの曲名です。  
ダンス経験のあるメンバーさんからの提案がきっかけでグループ名になりました。  
碧空の下で満開に咲く花のように、みんなで笑顔になることを大切にしています。

