地域の介護情報マガジン

頼れる介護

エリア版
練馬区
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、練馬区の頼れる介護

田中 健一 施設長
ひだまりの杜 石神井

加藤 大輔 管理者
みどりの家 成増

中村 美和 ホーム長
あおばの家 荻窪

渡辺 紀子 施設長
ゆうゆう館 早稲田

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　田中 健一 施設長

ひだまりの杜 石神井（特別養護老人ホーム）

06



施設長インタビュー　加藤 大輔 管理者

みどりの家 成増（小規模多機能型居宅介護）

07



施設長インタビュー　中村 美和 ホーム長

あおばの家 荻窪（グループホーム）

08



施設長インタビュー　渡辺 紀子 施設長

ゆうゆう館 早稲田（住宅型有料老人ホーム）

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、練馬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。

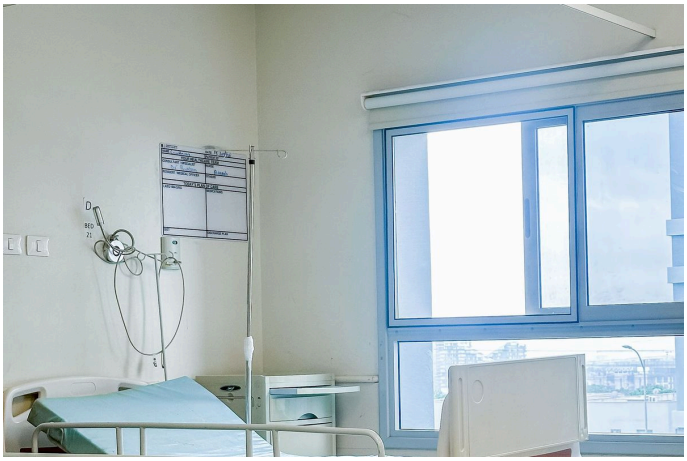
5 費用は「月額＋α」で比較する

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:1877

田中 健一 施設長

ユニットケアで「大きな施設の中の小さな家」をつくる

特別養護老人ホーム ひだまりの杜 石神井（練馬区／西武池袋線 石神井公園駅 徒歩12分（送迎あり））

石神井公園の緑に囲まれた「ひだまりの杜 石神井」は、全室ユニット型個室の特別養護老人ホームだ。介護福祉士として現場一筋25年の田中健一施設長は、「施設ではなく家として過ごしてほしい」と語る。地域に開かれた施設づくりや人材育成の工夫について聞いた。（取材日2026年10月8日）

ユニットケアを大切にしている理由を教えてください。

100人が一つのフロアで同じ時間に食事をして、同じ時間にお風呂に入る。昔の特養はそれが当たり前でした。でも家では、起きる時間も好きな飲み物も人それぞれですよね。10人ずつのユニットに分け、担当スタッフを固定することで、その方のペースや好みを自然に覚えられるようになりました。

地域とのつながりも大切にされているそうですね。

1階の地域交流スペースで、毎月第2土曜日に認知症カフェを開いています。在宅で介護をされているご家族が気軽に相談に来られる場所にしたいんです。近くの小学校の子どもたちが合唱を披露しに来てくれることもあり、入居者さまがとても楽しみにしています。

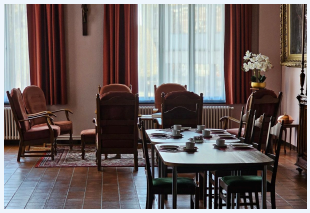
スタッフ育成ではどんな工夫を？

新人には必ず先輩が半年間ペアで付きます。また、協力医療機関の先生に年4回勉強会をお願いし、誤嚥性肺炎の予防や看取り期の体の変化を学んでいます。医療の知識があると、スタッフ自身の不安も減るんですよ。

入居を検討しているご家族へ一言お願いします。

特養は待機が長いイメージがあると思いますが、ショートステイを利用しながら待つ方法もあります。お申し込みの前でも、生活相談員がご相談に乗りますので遠慮なくお電話ください。





施設の種類	特別養護老人ホーム
所在地	東京都練馬区石神井町9-99-2
アクセス	西武池袋線 石神井公園駅 徒歩12分（送迎あり）
月額費用	9.5万円〜（介護保険負担割合・所得段階により異なる）
電話	03-0000-1202（架空）

施設長インタビュー 02



File:1986

加藤 大輔 管理者

「通い・泊まり・訪問」で、住み慣れた家での暮らしを最後まで

小規模多機能型居宅介護 みどりの家 成増（板橋区／東武東上線 成増駅 徒歩8分）

「家で暮らし続けたい」という願いを、24時間の柔軟なサービスで支える「みどりの家 成増」。介護支援専門員でもある加藤大輔管理者は、小規模多機能を「地域にあるもう一つの家族」と表現する。その仕組みと魅力を聞いた。（取材日2026年9月25日）

小規模多機能型居宅介護とはどのようなサービスですか？

一つの事業所が「通い」「泊まり」「訪問」をまとめて提供するサービスです。いつも同じスタッフが関わるので、認知症の方でも環境の変化による混乱が少ないのが大きなメリットです。月額定額制なので、利用回数を気にせず使えます。

どんな方が利用されていますか？

一人暮らしの方や、日中ご家族が働いている方が多いですね。「今日は娘さんの帰りが遅いから泊まりにしよう」「朝の服薬だけ訪問で確認しよう」といった調整が、その日のうちにできます。

地域とのかかわりは？

町会のお祭りに入居者さまと一緒に参加したり、運営推進会議で民生委員さんと情報交換したりしています。地域の方の見守りがあってこそ、在宅生活は続けられるんです。

介護に悩むご家族へ。

施設に入るか、家で頑張るか、の二択ではありません。間にある選択肢として、ぜひ小規模多機能を知ってほしいです。





施設の種類	小規模多機能型居宅介護
所在地	東京都板橋区成増9-99-8
アクセス	東武東上線 成増駅 徒歩8分
月額費用	定額 約1.1万円〜（要介護1・1割負担）＋食費・宿泊費
電話	03-0000-1808（架空）

施設長インタビュー 03



File:2058

中村 美和 ホーム長

料理も洗濯も「できること」を大切に。認知症の方の暮らしを支える

グループホーム あおばの家 荻窪（杉並区／JR中央線 荻窪駅 徒歩9分）

JR荻窪駅から住宅街を歩いて9分。「あおばの家 荻窪」は、認知症の方が9人ずつ2つのユニットで暮らすグループホームだ。認知症介護指導者の資格を持つ中村美和ホーム長は、「認知症になっても、できることはたくさんある」と話す。日々のケアに込めた思いを聞いた。（取材日2026年9月30日）

「できることを大切にする」とは、具体的にどういうことですか？

例えば、毎日の夕食は入居者さまとスタッフが一緒に作ります。野菜を切るのが得意な方、味見が得意な方、それぞれに役割があります。洗濯物をたたむ、近所のスーパーに一緒に買い物に行く。役割があると表情が生き生きして、夜もぐっすり眠れるようになる方が多いんです。

ご家族とのかかわりで心がけていることは？

月に一度、写真付きの「あおば通信」をお送りしています。また、面会は予約不要でいつでも歓迎です。ご家族が「預けてしまった」という罪悪感を持たずにすむよう、一緒にケアを考えるパートナーでいたいと思っています。

医療面はどのように対応していますか？

協力医療機関の先生が月2回訪問診療に来てくださいます。認知症の専門医とも連携しており、お薬の調整についても相談できるので、ご家族にも安心していただいています。

これからの目標を教えてください。

地域の方にもっと認知症を知ってもらいたいですね。近くの商店街の方と「見守りネットワーク」をつくり、入居者さまが安心して散歩できる町にしたいと考えています。





施設の種類	グループホーム
所在地	東京都杉並区荻窪9-99-3
アクセス	JR中央線 荻窪駅 徒歩9分
月額費用	19.2万円〜
電話	03-0000-1303（架空）

施設長インタビュー 04



File:1951

渡辺 紀子 施設長

学生街の活気の中で、多世代と交わる住まい

住宅型有料老人ホーム ゆうゆう館 早稲田（新宿区／東京メトロ東西線 早稲田駅 徒歩7分）

学生街・早稲田にある「ゆうゆう館 早稲田」では、週に一度、大学生が入居者のもとを訪れる。社会福祉士の渡辺紀子施設長は「若い人と話すと、皆さん本当に表情が変わるんです」とほほ笑む。多世代交流を軸にした住まいづくりについて聞いた。（取材日2026年10月27日）

大学生との交流はどのように始まったのですか？

開設2年目に、近くの大学のボランティアサークルの学生さんが「何かお手伝いできませんか」と訪ねてきてくれたのが始まりです。今では毎週水曜日に「スマホ教室」と「昔話を聞く会」を開いています。入居者さまが先生役になる日もあるんですよ。

住宅型有料老人ホームの特徴は？

住まいと介護サービスが分かれているので、必要なサービスを必要な分だけ選べるのが特徴です。当館では訪問介護と訪問看護を併設しているので、介護度が上がっても住み続けられる方が多いです。

入居者さまの健康管理はどうしていますか？

協力医療機関の先生が月2回訪問診療に来てくださり、看護師が毎日バイタルを確認しています。インスリン注射が必要な方も受け入れています。

施設を探しているご家族へ。

費用や立地はもちろん大切ですが、「その方が笑顔で過ごせるか」を一番に考えてほしいと思います。見学の際は、ぜひ入居者さまの表情を見てください。





施設の種類	住宅型有料老人ホーム
所在地	東京都新宿区西早稲田9-99-7
アクセス	東京メトロ東西線 早稲田駅 徒歩7分
月額費用	22.4万円〜
電話	03-0000-1707（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。



石神井公園内科クリニック（架空）

内科

木村 誠 院長

連携先：ひだまりの杜 石神井

配置医・週1回の回診

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



しゃくじい心のクリニック（架空）

精神科

林 由紀 院長

連携先：ひだまりの杜 石神井

認知症の行動・心理症状の相談

▶ ドクターズ・ファイルで「精神科」を検索



ひだまり訪問歯科（架空）

歯科

清水 亮 院長

連携先：ひだまりの杜 石神井

口腔ケア・義歯調整

▶ ドクターズ・ファイルで「歯科」を検索



成増みどり内科（架空）

内科

上田 実 院長

連携先：みどりの家 成増

訪問診療・在宅看取り

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



成増駅前整形外科（架空）

整形外科

村田 翔 院長

連携先：みどりの家 成増

転倒予防・リハビリ相談

▶ ドクターズ・ファイルで「整形外科」を検索



荻窪あおぞら内科（架空）

内科

小川 健 院長

連携先：あおばの家 荻窪

月2回の訪問診療

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



杉並もの忘れクリニック（架空）

心療内科

森 祐介 院長

連携先：あおばの家 荻窪

認知症の診断・薬の調整

▶ ドクターズ・ファイルで「心療内科」を検索



早稲田通りクリニック（架空）

内科

西村 拓 院長

連携先：ゆうゆう館 早稲田

月2回の訪問診療

▶ ドクターズ・ファイルで「内科」を検索



高田馬場こころのクリニック（架空）

心療内科

原 美咲 院長

連携先：ゆうゆう館 早稲田

不眠・気分の落ち込みの相談

▶ ドクターズ・ファイルで「心療内科」を検索



西早稲田歯科（架空）

歯科

池田 勇 院長

連携先：ゆうゆう館 早稲田

訪問歯科

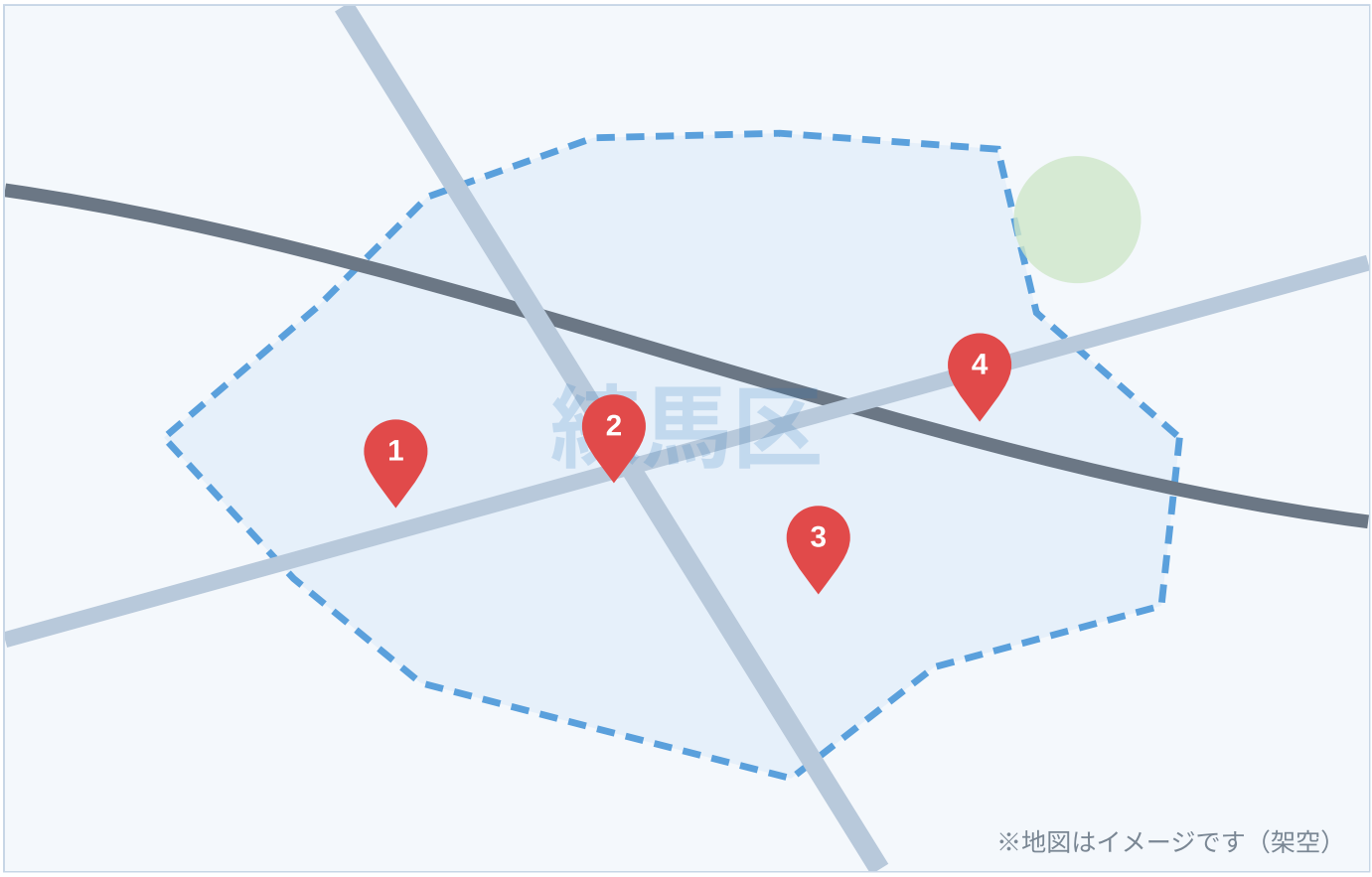
▶ ドクターズ・ファイルで「歯科」を検索

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	**ひだまりの杜 石神井** 特別養護老人ホーム	東京都練馬区石神井町9-99-2 西武池袋線 石神井公園駅 徒歩12分（送迎あり）	9.5万円〜（介護保険負担割合・所得段階により異なる）	待機あり（目安3〜6か月）
2	**みどりの家 成増** 小規模多機能型居宅介護	東京都板橋区成増9-99-8 東武東上線 成増駅 徒歩8分	定額 約1.1万円〜（要介護1・1割負担）＋食費・宿泊費	登録受付中
3	**あおばの家 荻窪** グループホーム	東京都杉並区荻窪9-99-3 JR中央線 荻窪駅 徒歩9分	19.2万円〜	空室あり（1室）
4	**ゆうゆう館 早稲田** 住宅型有料老人ホーム	東京都新宿区西早稲田9-99-7 東京メトロ東西線 早稲田駅 徒歩7分	22.4万円〜	空室あり（3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

練馬区の相談窓口（架空）
練馬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　練馬区版　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