

彩星（ほし）の会

若年痴呆家族会（関東部会）会報 第6号

平成15年4月発行

家族会バス旅行について

平成15年2月22日（土）から23日（日）の二日間、山梨県にバス旅行に行きました。家族会の参加者は、全部で18名でした。22日はJR新宿駅西口に集合し、途中で休憩しながら、マンズワインの工場で試飲したり、ハーブ園を散策して楽しんだのち、石和（いさわ）温泉のホテル新光に宿泊しました。また、ホテルに到着する前より、山梨県の病院などで勤務している作業療法士の7名が合流してくれました。彼らは患者さんと一緒に入浴をしてくれたり、夕食を共にしました。食事後、カラオケ大会となり、若者とともに家族の方や本人達が次々と唄い、非常に盛り上りました。その後、別室に集まり、遅くまで共に語らいました。翌日は、作業療法士の方々と共に、昇仙峡にいき、影絵美術館を見た後、名物のホウトウを食べました。ゆっくりとくつろげた2日間でした。



家族の方々の話

干場 功さん

彩星の会初めての一泊旅行、そして私にとっても久し振りの旅行でした。妻には申し訳ないと思いましたが、前日より楽しみにしておりました。さて、当日は朝から霧雨の天候、不安な気持ちで我家を出て新宿の待ち合わせ場所に到着。バスに乗りいつもの皆様の顔を見てとても楽しい旅行になるだろうとウキウキしてきました。霧雨の新宿を出発し、甲州街道を走り永福から高速道路に。思ったより道路が空いていて快調に進み、八王子を通過する頃には天気の方も少し良くなっています。隣の席に座っていらした高橋さんが私の肩を叩いて、空を見ると教えてくれました。車窓から少し青空見えてきました。途中サービスエリアで休憩、昼食もすませて一路目的地に、車内に笑い声も出てきて、高速を走るところは天気の方もとても良くなり、最初のワイン工場に到着しました。ここで比留間先生のお弟子さん達と合流し、ビデオを見て工場の見学、実は案内の方の説明は上の空で皆の気持ちは試飲コーナーにいっていました。記念撮影後、ハーブ園の見学し早めに旅館に到着しました。ひとやすみしてお風呂にと

いうことになりましたが、若いサポーターの方がいてくださって本当に助かりました。またそれと同時に日頃の奥様達の苦労をしみじみと感じさせられました。本当にご苦労様です。

しかし、夜の宴会になるとその男性軍も元気一杯になってくれるのですから、私も嬉しくなりました。こんな環境の中にいつもおいてあげればと感じられずにはいられませんでした。帰りのバスの中で少し話をしたのですが、是非、若年痴呆の方たちのためのグループホームを作つてあげたいと思います。何故なら、いつもこうして顔を合わせているメンバーで出来たら、家を離れて暮らすようになったとしても、他の知らない施設にいくよりもスムーズに生活にはいれると思います。そしてなによりも家族がいちばん安心できると思います。先生方にはこれまで十分お世話になっていますが、今後夢の実現に向け、尚一層のご協力をお願い出来ればと思います。

それにしてもとても楽しい旅行でした。次回はもっと多くの方にご参加頂き、普段家では見られないご主人、奥様の姿を見て頂きたいと思います。この場を借りて比留間先生、サポーターの方、牧野様のご協力に感謝しお礼を申し上げます。

笠原雅子さん

心配していた雨にも降られず、行き帰りのバスといい、宴会といい、終始笑いの連続で心の底から楽しみました。旅行中最近では見られなかった、昔懐かしいひょうきんな姿や取り仕切りやの主人を見ることができました。「ひょっとして、元気になるのでは・・・」と思ってしまう瞬間もあり、思い出に残る旅となりました。居心地の良い環境で、上手に接して頂くことで、今まで眠っていた本来の姿が引き出されることもあるのだなと痛感しました。

ご多忙の中旅行を企画し、お世話下さいました先生方、萩原代表、山梨から参加して下さった若い方々に心から感謝致します。次の旅行はどんなワクワク、ドキドキが待っていることでしょう？

小沢礼子さん

夫の発病以来、元気なうちにと事情が許す限り、なるべく旅行には行くようにしていましたが、行く前の思いはいつも複雑でした。トイレ、お風呂、雑踏での迷子、他人との軋轢を考えたらきりがありません。無事家にたどり着いた時は、いつもぐったりしていました。そんな中、家族会での石和温泉一泊旅行の計画が持ち上がった時、本当に心の中でバンザイしていました。下準備して下さる方々には全てお任せで申し訳なかったのですが、気分はすっかりルンルンで旅行の日を指折り数えておりました。当日は雨予想ながら強力なお天気人間がいたらしく晴れ間が所々のぞき、顔なじみの皆様と楽しく道中過ごすことが出来ました。

特に、今回の旅行のために、若いサポーターの皆様方（山梨で医療関係に従事している）が、一緒に行動して下さり、何よりも元気をもらうことが出来ました。宴会、カラオケ、夜遅くまでの話し合い、一人では入りづらくなっていた大浴場での付き添いなど、多くの方々に支えられ、久しぶりの楽しい旅行を体験する事が出来ました。この場を借りてお礼申し上げます。

出来れば毎年いきたいなあ！と秘かに思ったりしているのですが、先生方の寝不足の顔が頭の中を横切り、ただただ頭が下がるだけです。本当に有り難うございました。

杉本二郎さん

早春の季節、平成15年2月22日（土）～23日（日）に彩星の会主催家族旅行が実施され、楽しい2日間を過ごしました。その時のことを現在思い返しつつ、感想を少し綴ってみたくなりました。

私達は、山梨県東部で山梨の玄関と云われている中央高速道路上野原バス停から参加しました。車内では参加の皆様はすでにわきあいあいの状態で楽しんでおられました。なお、車中では、皆様の苦労話を聞きしました。特に話題のなかで、患者と家族との係わり合い、社会環境への対応、地域社会への係わり合い、患者の日常の心の状況などの話を聞き、人と人のつながりの大切さを実感しました。

車窓から色々な風景を見つつ、途中山梨の勝沼町のハーブ園に立ち寄り、はやる気持ちをハーブで冷やすなどして、今回の石和町の宿泊地ホテル新光に到着、ホテルの関係者に出迎えを頂きました。なお、石和温泉は昭和34年頃に発掘され現在に至ることです。またホテル新光から半径1.5km内には150の旅館があるそうです。

温泉の入浴では無事楽しい時間を過ごすことが出来ました。その際、患者には色々な特徴があり、それを予測しながら色々と対応して頂いたことを感謝しています。そして、やはり旅行のメインは宴会です。今回の企画は、健常者と患者との深い連帯を培う場所となりました。特に、今回は山梨県の作業療法士や専門医、更には家族のご協力により、一段と盛り上りました。予定の2時間半を越え3時間もすぎて、その後も別室に全員が集まり夜遅くまで近況報告をしたり、食べ、飲みそして語り合いました。

今回の計画は最高でした。役員、事務局の皆様、地元の作業療法士の皆様の非常に大きな協力と努力に感謝申し上げると共に、患者や家族に2日間の休暇を取らせて頂いたことを心から感謝申し上げます。

最後になりましたが、今後とも楽しい会を作り、発展・活発化することを心からお祈りしつつ、感想とさせて頂きます。

田畠啓子さん

まだ入会していないのに、旅行に参加させて頂き、有り難うございました。以前から会のことは、聞いておりましたが、沼津（静岡県）なので関東には、ちょっとという思いがあり、躊躇していました。ところが、隣の山梨県の石和温泉へ旅行すると聞き、以前から主人が温泉に行きたがっておりましたので、渡りに舟で参加させて頂きました。途中、ハーブ園で花をゆっくり観賞でき、花屋さんをやりたかった主人は、大喜びでした。旅館で皆様とは、合流しました。初めてお会いする方達ばかりでしたが、同じような悩みを抱えていらっしゃるので、すぐ打ち解け、楽しい旅行になりました。特に夜の宴会は、ボランティアの方々が盛り上げて下さり、主人も久しぶりにカラオケに挑戦致しました。歌詞は忘れ、画面も読めない状態でしたが、杉本さんが助けて下さり、どうにか歌えました。先生方をはじめ、若いボランティアの方々が明るい表情で、暖かく優しく接して下さり、大変有り難かったです。元気の出るパワーをいただき、また次の旅行まで頑張りたいと思います。旅行を計画して下さった皆様、良い思い出を有り難うございました。

サポーターの皆さんのは

白石 将二郎

今回、星彩の会の旅行に参加させていただきました。皆さんと一緒に温泉につかり、宴会でお酒を交わし、熱く語った事が、私にとって「元気の素」になっています。また機会を作って、是非甲斐にいらして下さい。その時は、また元気をいただきに参ります。

青木 栄一

若年性痴呆と聞き、どのように接したらいいのかと身構えている自分がいました。しかし、そんな心配は何処へやら…。夜の宴会では、誰よりも盛り上がりてしまいました。今思うと、ちょっと恥ずかしい～（♪好きやねん・・めっちゃ好きやねん♪）。参加し一番に感じたのは、皆さんの前向きな想いでした。ご夫婦で病気に立ち向かっている姿を見て、大きなパワーをもらったように感じます。サポート隊といって、サポートしてもらったのは自分なのでは？と思える旅行でした。また皆さんに会えるといいですね。その時は、宜しくお願ひします。

安藤 玲子

山梨の旅はいかがでしたか？サポート隊とはいうものの、私たちもすっかり楽しませていただきました。みなさん前向きで、病気を受容され、“一緒に”生活しているというのをとても感じました。お会いするまでは（私たちが）どこかかしこまっていた（ように思う）のですが、みなさんの雰囲気・ペースにすっかりのってしまい、以前からお会いしていたかのように過ごさせていただきました。ありがとうございました。ステキな出会いができたなあと思っています。そして、またお会いする機会があるといいなと思っています。

ホームページへ

若年痴呆講演会について

若年痴呆講演会が平成15年3月21日（金）に順天堂大学医学部有山記念館講堂で開催され、家族会会員ばかりではなく、一般の方々の参加があり、総数約130名でした。講演は1時に彩星の会萩原代表の挨拶で始まり、4時30分に終了しました。講演の概略は、以下の通りです。

第1部 記念講演 「痴呆の最新事情」

講師 順天堂大学医学部精神科教授 新井平伊先生

痴呆の診断、検査、治療、そして今後の方向などについて分かり易くかつ貴重な説明を頂きました。また、先生の主宰されている順天堂大学の精神科外来（メンタルクリニック）の若年性痴呆専門外来についてもお話を頂き、診断や治療についてのご相談にも乗って頂けるとのことで、今後、家族会としても大きな支えを得た思いです（なお、専門外来は予約制ですので、一度外来に連絡してから受診下さい）。



第2部 家族の願い・家族の思い

- 1) 「心の赴くままに」 朱雀の会 副代表 松井文子氏
2) 「夫とともに過ごす日々」 朱雀の会 会員 植田三貴子氏
3) 「代表として思うこと」 彩星の会 代表 萩原弘子氏

朱雀の会の2人の発表は、夫を介護する中で、いかなる思いや願いをもたれたかなど会場の全員の共感を得たお話をしました。会場のあちこちですすり泣きが聞こえ、皆の心に深く染み入ったようです。

第3部 研究班報告 「北欧における若年痴呆の支援制度」

講師 東京都老人医療センター精神科 高橋正彦先生

福祉先進国のスウェーデンの若年痴呆の取り組みについてお話し頂きました。家族の負担が日本と違うが、家族の苦悩は同じであること、また家族の支援、特に子供達への援助が大切であるとのことでした。この講演内容は、先生の許可を得た上で、別途会報に掲載したいと思っています。

なお、この講演の主催は彩星の会・若年痴呆家族会関東部会です。後援は朱雀の会・若年痴呆家族会関西部会と若年痴呆／高次脳機能障害研究班でした。

[ホームページへ](#)



お知らせ

1. 三都物語・「ふたたびのウェディング」イベント

銀婚式・還暦などのお祝い、日頃の感謝を込めてもう一度輝く日の想い出を創りませんか？

「教会での式・リムジンによる送迎サービス・ティーパーティ」を行い、皆でお祝いしましょう。

予定は、今年の秋（9～10月頃）、場所は、神戸の教会です。

※ 詳細は、牧野さん（NPOアラジン 03-5775-7964）まで。

なお、準備の関係で7月末までにお申し込み下さい。

2. 朱雀の会・若年痴呆家族会（関西部会）のご案内

朱雀の会の開催について

1. 日時 平成15年6月14日（土曜日）午後1時から

2. 場所 奈良市総合福祉センター

※参加ご希望の方は、次の連絡先にお電話下さい（074-271-2005 岡田さんまで）。

今後の予定

第2回定例会 8月 9日

第3回定例会 10月11日

なお、10月11日は一泊旅行だそうです。

平成15年度朱雀の会の世話人

平成15年4月12日、総会が開催され、以下の役員が決定しました。

代表 岡田ちか子氏

副代表 酒井邦夫氏、松井文子氏、稻藤静子氏

監査 久保正寿氏、橋本弘氏

ご寄付頂きました

80円切手 200枚 T氏より

第2回家族会の話題

第2回定例会は、3月21日（金曜日）若年痴呆講演会終了後の午後5時から、お茶の水駅近くの某所で、朱雀の会（関西部会）の3人（松井氏、植田氏、沢田氏）を迎えて開催されました。出席者は30名強でした。講演会のあととすることもあって、その内容の話題や朱雀の会の方との交流で盛り上がりましたが、「飲みにケーション」を中心だつたために、皆の会話の内容を書き取ることはできませんでした。なお、8時前後に閉会しました。朱雀の会の方々はお茶の水駅近くのホテルに宿泊され、次の日に関西に帰られました。

[ホームページへ](#)

— Q & A —

これらの内容について、家族会員以外の方が用いられる場合は、事務局の許可を取って下さい。

個別の行動異常に対する対処法

すべてに有効とは言えませんが、個々の異常行動に対する対応法を述べます。大切なことは、原因を見つけることとともに、なぜ行動異常を示すかという患者の心理を理解することです。行動異常の対応は、身体的・心理的状況の理解と社会・家庭環境の調整がポイントです。

1. 他害に関連する行動異常

他害には、暴力行為、興奮、破壊行為・器物破損、叫声・奇声・大声などの行動異常が含まれます。

1) 暴力行為

暴力行為は、次のような場合に見られます。

- (1) 欲求不満：自分の欲求や希望が通らなかったり、他人に理解されないと感じる
- (2) 自分の固有で安全な場所（ベッドや通常座る椅子など）が侵される
- (3) 患者に対して、命令、非難、不当な扱いをする介護者や他人の言動に反応する
- (4) 妄想に基づく（例えば、物を盗んだと他人を責めることなど）
- (5) 他人や介護者の気を引く

<対処方法>

A. 現在暴力が認められる場合

介護者が落ち着いた対応をします。入所者同士のトラブルでは、一方に非があったとしても、偏らずに公平な立場を保つことです。当事者の訴えに耳を傾け（傾聴）、何で悩んでいるのかを確かめたり、乱暴をおこす状況の分析をすることも大切です。

早く興奮を鎮めるためには、刺激を減すことがよく、本人から離れたり、場所を移すのも有効です。

B. 現在乱暴が起きていないが、過去にあった場合

気持ちをまぎらわすように、色々な活動やレクリエーションを勧めると有効なことがあります。

C. 暴力行為が頻繁で激しい場合

専門医に相談し、薬物（抗精神病薬、抗てんかん薬）を使用するのが効果的です。

2) 興奮

興奮は次のような場合に見られます。

A. 自分の要求が通らなかったり、自分のペースで事が運ばない場合

叱らずに、興奮のおさまるのを待つことが大切です。また、場所を移して気分転換をはかることもあります。興奮が続く場合には、一時的に刺激の少ない個室に隔離するのが有効なこともあります。

B. 理由なく、かんしゃくが頻発する場合

運動が不足している可能性がありますので、体力にあわせて運動をさせます。おさまらない場合は、専門医に相談し、薬物（抗精神病薬、抗てんかん薬）の使用が必要です。

3) 破壊行為・器物破損

自分の要求が通らなかったりする時に物を壊すことが多いようです。通常は、直ちにその場で注意することが必要です。症状が強い場合は、専門医に相談し、薬物（抗精神病薬、抗てんかん薬）の使用が必要です。

4) 叫声・奇声・大声

叫声・奇声・大声は次のような場合に見られます。

A. 見られる時間や時期に変動がある場合

体力に会わせて、適当な運動をさせることができます。困難な場合は、専門医に相談し、薬物（抗精神病薬、抗てんかん薬）の使用が必要です。

B. 欲しい物が手に入らなかったり、自分の要求が通らなかった時に見られる場合

どのような要求を、どのような時間や場所でしているかを調べることから始めます。また、別の表現手段や伝達方法がとれないか、コミュニケーションの手段を指導します。

2. 精神症状

精神症状には、幻覚、妄想、心気症状、不安・焦燥状態、うつ状態などが含まれます。ここでは、幻覚と妄想について纏めました。

1) 幻覚

幻覚とは、実際に存在しない対象が、知覚されることをいいます。多くは、意識障害が原因です。

幻覚や妄想は、統合失調症（精神分裂病）患者に見られるものと違って、より具体的で、現実的かつ日常生活に沿った内容のことが多く、また、内容も一過性であったり、変動することが多く、家族などの説得で訂正が可能のことがあります。しかし、発症してから長期間たっている場合は、説得しても効果がなく、逆に反発や拒否が見られることがあるので、注意が必要です。また、対応方法には、男女差はありませんが、痴呆が重度になると効果は認めにくくなります。この理由は、理解力が低下することと併せて、「現在」に生き、記憶としてとどまらないためと考えられます。

A. 幻覚の種類

痴呆の幻覚の種類は、幻視が一番多く、次いで幻聴が認められます。

①幻視

死んだ人（配偶者や知人のことが多い）や小動物（アリ、ゴキブリ、ネズミ、蛇など）などが見えることをいいます。なお、知らない人が見えたりする時、お金が盗まれると言ったりします。

②幻聴

悪口を言ったり、患者の行動や考えに口を出す声が聞こえることをいいます。また、その声に従って、出歩いたりする場合もあります。

B. 幻覚への対応

①訴えを決して否定しない

他人が見えたり聞こえたりしない幻のことでも、本人には実際に見えたり聞こえたりしています。本人がうそを言っているわけではないので、荒唐無稽なことと否定しないことが大切です。否定した場合、以後反発して何も言わなくなったり、否定した人を信用しなくなることがあります。まず、見えたり聞こえている事実を、受け入れてやることが大切です。そうすることによって、患者は安心します。

②話の辻褄を合わせる

物忘れのため、話がまとまらなかったり、すぐ忘れて同じことをくり返す場合があります。介護者は、その話を初めて聞くように、患者の訴えに真摯な気持ちでかつ同情しながら、耳を傾ける態度をとることが大切です。さらに、「悩んでいる」患者に協力し、問題を解決するように一緒に努力するような姿勢を示すことも必要なことです。

③症状が強い場合

専門医による薬物投与（抗精神病薬）が必要です。

2) 妄想

妄想とは、明らかに間違った判断や考えをいいます。本人はそれを正しいと確信しているため、他が否定しても訂正できません。なお、統合失調症のようにその成り立ちが理解できないものと違って、患者の性格や過去の体験、感情の状態などからある程度理解できることが多いようです。妄想には、物盗られ妄想や被害妄想が多く見られます。

A. 妄想の内容

①物取られ妄想：

財布、通帳や印鑑、宝石などの貴重品とともに、眼鏡などの身の回りのものを、置き忘れたり、しまい忘れるために生じる妄想をいいます。本人に物忘れの自覚がなく、直接介護する身近な人を疑うため、家 庭内のトラブルの元となる事が多いようです。

②嫉妬妄想

自分の配偶者が浮気をしていると思う妄想をいいます。患者本人の不全感が、配偶者に投影されるというメカニズムがあるようです。

③被害妄想

他人から虐め（いじめ）られていると考える妄想をいいます。難聴や視力の低下が原因となる場合が多いようです。

④貧困妄想

経済的に困窮したり、お金がなくなった信じこむ妄想をいいます。うつ病またはうつ状態に罹患している場合が多いようです。

B. 妄想への対応

一般的には、言っていることを否定せず、また、説得しないことが大切です。否定すると、よけいに不審の念が強くなり、完全に拒否されることがあります。

①物取られ妄想

- (1)品物がないという事実を受け入れ、一緒に探します。但し、あくまでお手伝いとして振る舞い、患者自身に探させ、自らは本人の持ち物にふれない方がよいようです。「疑われたので、探す振りをして元に戻した」などと言われることを防ぐためです。
- (2)よく観察し、しまいこむ場所を特定しておくことも大切です
- (3)部屋の家具を必要最小限に留め、本人が使う場所を限るようにします。
- (4)家の権利書、株、宝石や年金などの大切なものは、「預かっている旨の証文」を書き、家族が

保管することも必要です。

(5) 症状が強い場合は、専門医による薬物投与（抗精神病薬）が必要です。

②嫉妬妄想に対して

配偶者ができるだけ一緒にいて、面倒を見ることが大切です。暴力や興奮がある場合や長い期間続く場合は、専門医による薬物投与（抗精神病薬）が必要です。

③被害妄想

症状が強い場合は、専門医による薬物投与（抗精神病薬）が必要です。妄想をもたれた職員は、近づかないか、別の人気が介護するほうが良いようです。

④貧困妄想

症状が強い場合は、専門医による薬物投与（抗うつ薬や抗不安薬）が必要です。

[ホームページへ](#)

相 談 (027-263-1166へ)

現在、以下のような相談を受け付けています。



1. 介護されている家族からのアドバイスをご希望の方

事務局にご連絡下さい。萩原代表や近くの世話人に相談にのって頂きます。

2. 医療（診断・治療などの知識、痴呆専門医の紹介）について

事務局にご連絡下さい。近くの専門医などをご紹介します。

1) 東京都老人医療センター 物忘れ外来

診療日 月曜日（毎週）、 担当 高橋

火曜日（第2週、第3週、第4週） 担当 宮永、米村

住所 東京都板橋区

交通 JR池袋駅より東武東上線大山駅下車 徒歩5分

電話 03-3964-1141

要予約 予約センターでご予約下さい。

2) 群馬県立精神医療センター 物忘れ外来 担当 宮永

診療日 毎週金曜日午前9-12時

住所 群馬県佐波郡東村

交通 JR両毛線国定駅下車 徒歩5分

電話 0270-62-3311

要予約 痴呆疾患センター 土肥、木村さんまで

3. 福祉・社会保障（施設入所・年金・手帳など）について

事務局にご連絡下さい。相談可能な社会福祉士や精神保健福祉士などをご紹介します。

1) 国立神経・精神センター武蔵病院 担当 三沢（精神科ソーシャルワーカー）

電話 0423-41-2711

2) 東京女子医大病院医療福祉室 担当 木舟（医療ソーシャルワーカー）

電話 03-3353-8111

3) 東京都リハビリテーション病院 担当 渡辺（医療ソーシャルワーカー）

電話 03-3616-8600

4. 介護（制度・対応方法）について

事務局（027-263-1166）にご連絡下さい。内容により、会の役員をご紹介します。

平成15年度年会費未払いの会員の方へ

平成15年度年会費をまだお支払いになっていない方は、下記口座番号に郵便局より振り込み頂ければ幸いです。

口座番号 00150-6-75696

加入者名 若年痴呆家族会

ホームページの変更のお知らせ

若年痴呆家族会のホームページは、15年1月1日より WWW009.upp.so-net.ne.jp/fumipako/ に変更されました。以前のアドレスでは見られませんので、訂正を御願い致します。

今後の予定

第3回 彩星の会・若年痴呆家族会（関東部会）定例会開催のご案内

1. 日時

平成15年5月25日（日曜日） 午後12時半から午後4時まで

2. 場所

港区北青山1-6-3 都営北青山アパート3号棟地下1階

「みなとコミュニティ・ハウス」

<行き方>

地下鉄半蔵門線「青山1丁目」下車0番出口、「青山中学校方面」地下鉄銀座線や大江戸線も同じ、「青山1丁目」です。

開催場所は、みなとコミュニティハウス3号棟の地下1階です。ここです



3. 内容

1) 交流会

- 2) ミニ講演
- 3) 個別相談

お知らせ 今後の「彩星の会」開催の予定日と場所

第4回定例会 7月27日12時30分より 港区北青山1-6-3 「みなとコミュニティ・ハウス」

第5回定例会 9月28日12時30分より 港区北青山1-6-3 「みなとコミュニティ・ハウス」

第6回定例会 11月23日12時30分より 港区北青山1-6-3 「みなとコミュニティ・ハウス」

彩星の会・若年痴呆家族会（関東部会）事務局

住所 群馬県こころの健康センター 前橋市野中町368

電話 027-263-1166

FAX 027-261-2015

Eメール drmyanaga@hotmail.com

ホームページ WWW009.upp.so-net.ne.jp/fumipako/

[ホームページへ](#)