

# 認知症とともに歩むまちを目指して

認知症があっても生きがいを胸に、自分らしく楽しい毎日のために

保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係 ☎(260)5612 ㊟(260)1156

誰でもなり得る認知症。あなたはどのようなイメージをお持ちですか。「これまでの自分ではなくなってしまうのではないか」「生活から楽しみがなくなってしまうのではないか」。認知症に対して、多くの人は不安を抱いているかもしれません。でも過度な心配は不要です。認知症があっても、周りの人たちの助けを借りたり、自分で工夫をしたりしながら、楽しい生活を送っている人、生きがいを持って生きている人はたくさんいます。「認知症があってもあなたはあなた」。認知症の人への取材を通じて見えてきた、人生に対する前向きな姿勢や、サポート体制などについてお伝えします。



北アルプスの瀧沢にて。穂高の雄大な稜線がそびえ立つ

**インタビュー**  
あの峰の頂を目指す歩みは今もまだ止まらない—  
ありのままを受け入れて楽しむ

自宅玄関ホールの脇に置かれた4足の登山靴。その中の1足を手に「これはもう30年使っているよ」と笑顔で振り返る古川さん(77)のまなざしは少年のように明るい。厳冬期の分厚い茶色の皮ブーツ。刻まれた幾多の傷が、踏破した山々の岩肌を思い出させる。「今年の秋も穂高に登るんだ」。認知症と診断されても、人生を懸けて打ち込んだ登山はまだ続く。

**診断のきっかけ**  
一年半ほど前から「今日は何をやるんだっけ」と、記憶があいまいになることが増えてきました。今まではそういうことがなかったから、

ひよっとすると認知症ではないかと思い、今年3月、地域包括支援センターを訪ねたんです。その職員さんと一緒にクリニックに行くと、認知症だと診断されました。最初はショックでしたが、あまり深刻には考えませんでした。認知症になったのなら、自分のできる範囲でやればいいのだと。近所の人や妹にも認知症になったことは伝えてあります。

## 登山への思い

20代で東京都大田区内の音響機器メーカーに就職して会社の山岳部に入り、山登りの楽しさを知りました。地域のクライミングチームにも所属し、富士山や谷川岳、穂高岳や丹沢山など、さまざまな山に挑戦してきました。富士山には50回は登ったかな。このクライミングチームはヒマラヤ登山を目標にしていたので、練習は過酷でした。あれはクリスマスの日、富士山の9合目で滑落者を受け止める訓練をしていたときのことです。僕はザイルを着けて落ちる役だったんですが、左足首を骨折しましてね。結局折れたまま山頂に二日いましたよ。

そういう危険なことがあったとしても、自分には登山が必要でした。富士山や北岳、穂高岳の山頂から見る眺めは最高です。登山には達成感があります。うまくいかなかったとしても次に生かせばよいし、自然が相手ですから、人間などちっぴけなものです。自然と一体化することを山が教えてくれます。経験を積んでいくと、雪が降ってきたときなど、これ以上進むと危険だと感覚的に分かるようになります。料理も山で覚えました。山で食べるカレーはとってもしいしんですよ。

## 今後の目標

認知症と診断されてからも、登山は続けていきます。山で出会った若い人と一緒に登ることもありますし、一人で登ることもあります。一人のときは安全のために、目印のある所まで行って、道に迷う心配があるときは引き返すようにしています。日々、トレーニングもしています。泉の森や境川の向こう側、座間市の谷戸山公園まで行って帰ってくるんですが、だいたい1日3万歩を目標にしています。今年の秋は穂高岳に再挑戦する予定です。去年、あと1000歩で山小屋というところで転びましてね。そのリベンジというわけです。

## 認知症の人に向けて

一番大事なのは自分の状態を受け入れることだと思います。自分にできることを理解したうえで楽しむとすることが大切です。散歩が好きなら以前の半分の距離でもいい。認知症の程度に合わせて楽しいことをすればよいのです。もう一つ、人に尋ねることを恥ずかしがらないことも重要です。道が分からなくなったりしたらコンビニなどで聞けばいい。みんな力を貸してくれませんか。できること、できないことを試しつつ、楽しく症状と付き合っていくことがありませんか。



クラシック音楽も大好きな古川さん。パッサリの「平均律クラヴィア」[ピアノ・ソナタ]が特にお気に入り

## チームオレンジ始動



チームオレンジは認知症の人と、地域の認知症サポーターをつなぐ枠組みで、昨年度市内全域で始まりました。認知症の人の困りごとだけではなく、「やりたい」「始めたい」「続けたい」といった前向きな思いに寄り添う活動が特徴。日常生活のサポートや外出の同行、認知症カフェの運営など、活躍の場はさまざまです。あなたもチームオレンジのメンバーになってみませんか。

**まずは**  
認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や本人との接し方を学ぶ講座

**次に**  
認知症サポーター育成ステップアップ講座  
(チームオレンジ研修)でメンバーになる

チームオレンジのメンバーになることを目標に、認知症の人の気持ちや症状についての理解をさらに深め、地域での活動事例を学ぶ講座



両講座の詳細はこちら

## 認知症コンシェルジュがサポートします

認知症があっても安心して暮らす続けるための地域づくりなどを目的に、保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員といった専門の職員が保健福祉センターと各地域包括支援センターに配置されています。ぜひ気軽ににご相談ください。



## 認知症シンポジウムを開催

認知症と手をつなぐ～私が見つけた小さな幸せ～

①講演会、認知症の人を交えたパネルディスカッション  
慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授 堀田聡子氏



②写真展示～認知症の人の小さな幸せ展  
③オレンジノベーション・プロジェクト 開発製品展示会(大和市・経済産業省共催)  
認知症の人の暮らしの課題を解決する新たな製品やサービスを紹介

**と き** 9月26日(木) ①午後1時30分～3時30分 ②午後0時30分～5時 ③午前10時～午後6時

**と こ ろ** シリウス内①メインホール、②メインホールホワイエ、③サブホール

**定 員**▶①先着1,000人 申し込み▶不要。