

# 認知症と海外旅行

## エベレスト・トレッキング

2021/8/21 Iさん

女房（現在 74 才）が東京医科大学病院の高齢者診療科（櫻井博文教授）の診察を受けて 14 年になる。

女房は 60 才の頃若年性認知症（アルツハイマー）と診断された。当初の MMSE は 21、現在では 13 迄低下している。

8 年前に要介護 1 と認定された、現在は要介護 3 である。

認知症と診断された時、主治医の指導で東京医科大学病院の認知症教室に参加した。

認知症の全般的知識を習得するには極めて有益な 3 日間の教育であった。

それを機会に主治医の指導を受けながら本格的に認知症に関して学習をしてきた。

息子は 3 才のとき自閉症と診断され、以来自立と社会参加をめざし自閉症への取り組みを開始して 45 年になる。

お袋は 90 才で亡くなったが晩年の 10 年は認知症（レビー小体型）となり自宅で介護と看取りをした。

それらの体験を生かして女房の認知症の介護をすることにした。「出来る時に出来る事をする」をモットーに

家族が一体となって「生き甲斐のある人生」を過ごすことである。その体験の一つを紹介する。

5 年前である、女房が認知症と診断され 9 年が経過していた、念願のエベレスト・トレッキング旅行を実現した。

認知症の女房（当時 70 歳）と自閉症の息子（当時 43 歳）の二人の障害者を伴い、

高度 4000 メートルのトレッキングである。

女房が認知症となっても毎年 1 度は海外旅行を継続してきた。従来と比較するとリスクは大きいが、

リスクを覚悟し挑戦しない限り「夢」の実現は叶わない。

旅行会社には我家の状況を十分に理解して貰い、工夫と万全の支援体制を構築した。

現地でシェルパが同行した。高山病も克服し無事旅を終えることが出来た。

体も五感も 200%フル活動、普段横着をしている肉体と精神から毒気が取れ、リフレッシュされた気分である。

この効果は、自閉症の息子はいうまでもなく、認知症の女房にも大きな効果をもたらしたと思う。

シャンボジェへの登山道  
(標高 3800 メートル)



エベレスト・シェルパ・リゾートへの道  
(標高 3850 メートル)

