



©2001 スタジオジブリ

いくつになっても、

住み慣れた地域で

自分らしく安心して暮らし続けるために

誰もが自らのこととして向き合う可能性がある認知症。市では『認知症とともに生きるまち三鷹条例』を制定するなど、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めています。

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388



“つながりの場”となる庭づくり!

高齢者施設内にあるコミュニティ・ガーデンでは、認知症サポーターの皆さんが毎月2回の活動日に、庭の手入れや野菜・草花の栽培、水まき、清掃などのボランティアに取り組んでいます。活動中には、庭に出てこられた施設入所者の方たちとお話をすることもあり、見守りや交流の場となっています。

市長コラム

認知症をめぐる、 一歩前進



三鷹市長 河村 孝

認知症の予防や治療について、世界中で研究が進められていますが、まだ一部が解明されたに過ぎないようです。また、認知症は誰もがなり得るものです。

そこで三鷹市では、「認知症とともに生きるまち」を掲げ、誰もが自分らしく安心して暮らし続けることができるよう、その指針となる条例を制定しました。

さて、「福祉Laboどんぐり山」を拠点に「運

動習慣と脳の健康」の研究開発に取り組む(株)CogSmartが、昨年、世界で革新的な事業に取り組む新興企業に贈られる栄誉ある賞を受賞されました。「息が弾む程度の適度な運動」が、記憶をつかさどる「海馬」の健康維持に関与する可能性が示されており、運動習慣が脳の健康を守る可能性があるそうです。三鷹市も、この実証実験に協力しています。何か一筋の光明が見えてきたようでうれしいですね。

YouTubeで配信中

