

こんにちは

酒井まさえです



2023年11月26日 No.157 連絡先 日本共産党杉並区議団控室 3312-2111
090-9325-5676 sakaimasae.0507@gmail.com

第4回定例会 一般質問

認知症対策の推進を求めました！



11月17日質問をする



11月17日、区議会第4回定例会で、認知症対策、高齢者の聞こえの支援、放課後等デイサービスについて質問しました。今週は認知症対策についてお伝えします。

杉並区でも高齢者の

5.5人に1人が認知症に！

認知症は、何らかの病気や障害などの様々な原因によって、記憶や判断を行う脳の認知機能が低下し、日常生活や仕事に支障をきたした状態をいいます。

日本国内の認知症の人は、厚生労働省の研究班によれば、2020年時点で600万人と推計され、2025年には約700万人にのぼると見込まれています。これは65歳以上の5人に1人とのことになります。

杉並区内でも認知症高齢者は増えており、区の推計では21,865人、65歳以上の5.5人に1人となります。

区民一人ひとりが

認知症を理解することが重要

これまで、認知症になったら何もできなくなる、おかしな言動で周りの人が困る。自分で何も決められないなどの誤ったイメージがありました。最近では決してそうではなく、認知症になっても感情も残り、日常生活においてもできることがたくさんある、自分で決めることもできます、という新しい見方がされるようになってきます。認知症の人が増えることで多くの人々が認知症を理解し、共に生活することが自然になる、そんな日本社会を私は目指しています。



こうしたもと、今年6月に国会で「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が全会一致で可決成立しました。

基本法の制定は、認知症の人の個性や尊厳が保障され、希望をもって暮らせる社会づくりに向けた重要な一歩だと思えます。区として、法制定を受けてどのように認知症施策を発展・強化させていくのか、質問しました。

区長は、「地域包括システムと認知症施策の一体的な深化に向けて、総合的な取り組みを実施する。具体的には、認知症予防・共生講座の取組やチームオレンズをすべてのケア24に設置するなど、既存の取り組みの充実・強化を行う」と答弁しました。

今後も認知症対策の強化を！

区のこれまでの取組に対して質しました。

認知症の正しい知識を得るため「認知症サポーター養成講座」があります。講座の受講状況を区に問うと、令和4年はコロナ禍の影響で、2500人の目標に対し、1718人の受講にとどまったということでした。

啓発事業・イベントについて、区は区役所で行っていますが、より多くの人が集う場所での開催を提案しました。

区は、これまでも毎年9月の普及啓発月間に区役所でパネル展示を行ったり、10月に浴風会病院が「つながるフェスタ」を開催している。今後もより充実した普及・啓発事業を企画・実施すると答弁しました。

このほかに、「認知症安心ガイドブック」をさらに多く普及させること、最後に、世田谷が「認知症とともに生きる希望条例」を制定したように、区でも条例の制定を提案しました。

区は、「認知症安心ガイドブック」については、内容の充実と、より効果的な配布場所を設定する。

条例制定に対しては、「認知症基本法が制定されその推進に力を注ぐ」と答弁しました。

今後も、認知症の人の尊厳を守り、共に安心して暮らせる社会をつくるため、力を尽くします。

都市環境委員会で、ZEB 改修、ZEH 住宅を視察して来ました。

ZEBとは、0エネルギービルのこと、ZEHとは、0エネルギーハウスのことです。ZEB 庁舎は、福岡県久留米市にあり、窓ガラスを真空ガラスにし、床に断熱材を入れ改修をし、太陽光発電・蓄電をしていました。(左)



ZEHは、福岡県春日市のモデルハウスを視察しました。

特徴的なのは、床下にエアコンを入れていることです。(右)

健康の話 元気に冬を乗り越えましょう

寒くなってきました。今年の冬は、平年並みか暖冬になる予報です。

元気に冬を乗り越えるには、やはり食事と運動と睡眠に気を配ることが大事です。

まず、風邪などの感染症に注意が必要です。

手洗い、うがい、できるだけ人混みはさける、水分をとる、換気をするなどです。

そのうえで、食事のこと、運動、睡眠のことをお話しします。

食事は、身体を温める効果があるものを食べるといいです。鍋物、ねぎ、しょうが湯、ホットミルク、唐辛子などです。ビタミンC、Aも積極的に取りましょう。ビタミンCは、血管、皮膚、粘膜、骨を強くし、抵抗力を高めます。ビタミンAは、免疫力を強化する働きがあります。みかん、りんごなどの果物やほうれん草、白菜などの野菜をとりましょう。

運動は、気軽にできるウォーキングがいいです。心肺機能を高め、筋肉を強くし、血管を丈夫にします。そして、四季の変化を感じることで、気分転換にもなります。また、掃除などの家事をすることも、運動になります。

睡眠は、ぐっすり眠れて、すっきり目覚める、良い睡眠がとれるといいです。そのためには、寝る時間、起きる時間を決め、朝日を浴びるようにすることが大事です。寝る前は、できるだけ楽しいことを考えましょう。また、眠る1時間前に、入浴して温まるといいです。

お困りのことがありましたら

酒井にご連絡ください。

