



近藤じゅん子 通信 Vol.9

近藤じゅん子が「人生100歳時代」の元気な老後を提案!!

「フレイル予防」で健康長寿を提案!
「がん教育」をさらに推進!

第4回定例会・区議会公明党の一般質問より

平成30年11月29日



健康

「フレイル予防運動」の導入について

質問 公明党は、国で示された「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」について研究し、全国の自治体で「フレイル予防」事業の推進をしております。

そこで、渋谷区での「フレイル予防運動」の導入を提案します。「フレイル(Frail)」とは、歳を重ねていく過程で、足腰が思ったように動かない、転びやすくなった、友だちと会わなくなった、柔らかいものばかり食べているなど、日常的な些細な兆候から始まる「虚弱の状態」を示します。

フレイル予防は、介護とはまだ無縁のお元気な方々を対象とした健康づくりのための運動で、「フレ

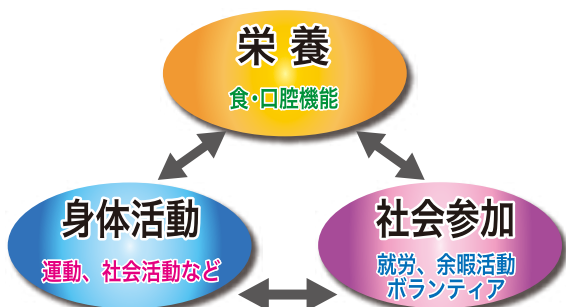
イル予防で100歳まで生き抜く!」という運動です。

フレイル予防運動・フレイルチェックの始まりは、柏市で行われた「市民の手による健康調査」。東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)では、「どの様にして人は老いるのか」を研究テーマに、ご高齢の柏市民の方々のご協力を頂き、血液や口腔機能や筋肉量、認知機能等の研究調査が実施されました。

そこで見えてきたのは「健康長寿の3つの柱」です。「3つの柱」とは、①口腔・栄養、②身体活動、③社会参加です。

健康長寿のための3つの柱

東京大学 高齢社会総合研究機構 資料より



この三本柱が日常生活の中に有るか、無いかによって要介護の入り口とも言われるサルコペニア(筋肉減弱症)になる可能性が3.5倍違ってくるそうです。そして、何より、社会性が重要だという事が明確になりました。社会性が低下すると、生活そのものがドミノ倒しの状態になってしまうのです。

高齢期において「社会性」を維持する意義



東京大学 高齢社会総合研究機構 資料より作成

このフレイルチェックを活用し、当区で活発に行われている介護予防事業等と連動することを提案します。

具体的には、①東京大学高齢社会総合研究機構の講師による、「区民講座」の開催。②フレイルチェックを行う測定会を開催し、集いの場を気づきの場にする。

③フレイルチェックの結果を基に、必要な事業やサービス、集いの場を紹介する。④「区民フレイルサポーター」で、元気シニアの活躍の場を提供することです。

答弁 (区長) 健康長寿を達成するためのフレイル予防は、重要な課題と認識しております。

議員のご提案にありますように、専門家による講演会の開催や、ご自身のフレイルのリスクに気付いていただくなど、普及促進のための事業を検討してまいります。

また、議員からご提案のありました「生涯現役サポーターセンター(仮称)」との連携や、フレイルサポーターによる事業支援などを視野に入れながら、検討してまいります。

一人で黙々と運動をする人は、運動をしなくても、囲碁や地域ボランティア活動に参加する人と比較し、フレイルの危険が3倍高い事が明らかになりました。

また、死亡リスクという視点では、同居者が居るのに「孤食」の高齢者は高リスクであるとの衝撃的な研究結果もありました。飯島教授は、「運動以上に人と人とのつながりがフレイル予防になる。」と言及されています。



「がん教育」の具体的な実施について

質問 私は、平成29年第4回定例会で、外部講師を活用した「がん教育」の実施を提案し、昨年度、代々木山谷小学校、今年度は、猿楽小学校、広尾小学校で実施予定だと聞いております。

平成33年度には、学習指導要領が改訂され、保健体育で、がんを含む疾病の予防が位置づけられている中学校3年生への指導も大変重要だと考えます。

来年度以降の取り組みとして、例えば、外部講師の活用を確実にを行うために、学校保健計画に位置づけることや、小学校・中学校ともに、ロードマップを作成すること等も検討すべきと考えます。

更に、今年度の広尾小学校での実施を2部形式にするなどとして、がん検診受診率の向上を図るため、地域に開かれた形で、多世代の、より多くの方々が参加できるように工夫をすることも併せて提案します。

答弁（教育長）今後、教育委員会としましては、東京都教育委員会が、本年5月「東京都がん教育推進協議会」の提言で示した外部講師を活用するロードマップを踏まえ、計画的に、次年度は養護教諭以外の教員も対象とする研修会の実施や、リーフレットの活用を通じた指導の充実、保護者等も対象とした理解・啓発の取り組みの充実について、各学校に周知してまいります。

体育館のエアコン設置が実現！ 高齢者の居住支援を要望！

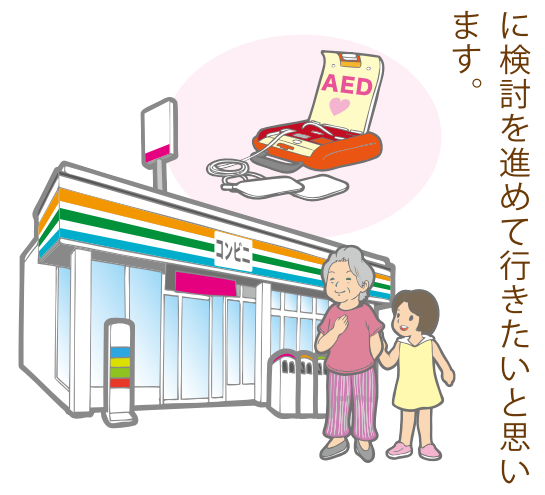
第4回定例会・区議会公明党の代表質問より

平成30年11月28日

まちの安心・安全 AEDの設置拡大について

質問 渋谷区公明党は昨年もAEDの設置の重要性と区内施設においての設置拡大を訴えて参りました。

本年4月、「シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー協定」



に検討を進めて行きたいと思えます。

ハロウィンについて

質問 街の安全、安心の観点から今後ハロウィンについてはどのような対策に取り組まれますか。

答弁（区長）渋谷駅周辺のハロウィンは、仮装した人など、多くの人々が自然発生的に街を訪れ、心ない人達により様々な問題が発生しました。

今後といたしましては、会議体を設け、関係機関や渋谷を愛する方々からのご意見も踏まえ検討を進めてまいります。

教育

学校体育館のエアコンの設置について

質問 区立小中学校の体育館の冷房化は子どもたちの熱中症対策のほか、災害時の避難所となることから、エアコン設置は喫緊の課題と考え、10月29日に、私たち区議会公明党は、区立小中学校の全体育館へのエアコン設置について

に検討を進めて行きたいと思えます。

て、万全な措置を講じるよう要望しました。

東京都が補正予算を編成する方針であり、その財政支援制度の活用も視野に入れ、速やかな取り組みをお願いいたします。

答弁（区長）前回定例会での貴会派のご質問を受け、補正予算案を計上させております。

また、国の特例交付金をはじめ、都の補助金の活用も視野に入れ、出来る限り本格的な夏の到来に間に合うよう、対応してまいります。

高齢者福祉

高齢者の民間賃貸住宅入居支援について

質問 高齢を理由に住まいの更新を断られ、入居先も見つからないなどの高齢者が増えていきます。

高齢者にも大家さんにも安心して契約頂けるような、さらなる支援が必要と考えます。

答弁（区長）高齢者の居住支援の拡大は重要な課題だと認識しております。ご協力いただけないので、他の業界団体へ広げていくなど、支援制度の一層の活用を図ってまいります。

また、今後改定が予定されている住宅マスタープランに、議員ご指摘の住宅オーナーへの支援など、新たな政策の導入を検討してまいります。

ひとり一人を大切に、皆様の声を区政に活かします。

—— 区政に対するご要望、お困りごと、お気軽にご相談ください ——

渋谷区議会議員 近藤じゅん子

- 福祉保健委員会 副委員長
- 五輪・パラリンピック対策特別委員会



ホームページ



アメブロ



Twitter



Facebook

渋谷区議会公明党控室
TEL. 03-3463-1036 FAX. 03-5458-4962
携帯 090-2221-7507
近藤じゅん子のブログ
<http://ameblo.jp/kondo-junkon>

