

横浜市会議員（自由民主党）

山本たかし



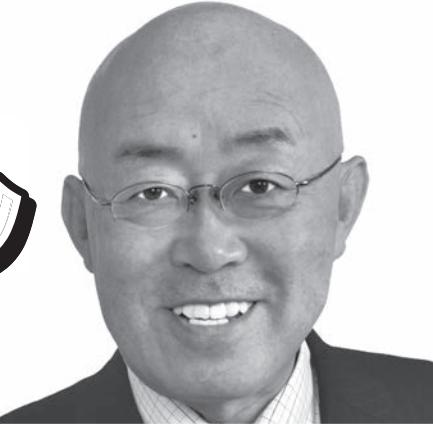
政務調査ニュース



津南プロジェクト



いそご元気放送局



令和2年9月号

誠実に 未来に
実行 責任

自由民主党横浜市会議員団

〒231-0017

横浜市中区港町1-1

TEL 045-671-3010

FAX 045-681-1530

山本たかし事務所

〒235-0007

横浜市磯子区西町3-15

TEL 045-349-2107

FAX 045-349-2108

認知症予防「磯子モデル」で 磯子区から横浜を元気に!

世界の中でも大変な勢いで超高齢社会となった日本、医療技術の進展と国民皆保険制度により誰もが長生きしてよかったです国となりましたが、新たな社会問題（認知症）が生まれました。



『2025年問題』と認知症対策

団塊の世代が75歳（後期高齢者年齢）となる2025年は、医療や介護などの社会保障費の急増が懸念される、いわゆる『2025年問題』が待っています。

2025年には後期高齢者人口は2200万人に達し、国民の4人に1人が高齢者となる計算です。

認知症は、一部若年層も発症しますが、基本的に高齢者に発症する割合が高く、2025年の高齢者人口3657万人中、5人に1人（730万人）が認知症となるといわれています。

また、「認知症予備軍」といわれる『軽度認知症障害者（MCI）』を含めると1300万人が認知症疾患となり、高齢者の3人に1人の割合で認知症になると試算されているのです。

認知症のメカニズムをみると、高齢化して症状が発現するのではなく、40歳から50歳代頃から脳の変化が進行します。そのため、「早期予防」が最重要といわれる所以です。

2019年6月、認知症施策推進大綱が発表されるとともに、認知症基本法案が自民党と公明党の共同提案として衆議院に提出されました。その提出理由は以下のとおりでした。

「わが国における急速な高齢化の進展に伴い認知症の人が増加している現状等を鑑み、認知症の予防等を推進しながら、認知症の人が尊厳を保持しつつ社会の一員として尊重される社会の実現を図るため」「認知症施策に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体の責務を明らかにし、及び認知症施策の推進に関する計画の策定を定めるとともに、認知症施策の基本となる事項を定めること等により、認知症施策を総合的かつ計画的に推進する必要がある。」

基本は『共生と予防』なのです。 目標→認知症「0(ゼロ)」

日本認知症予防推進協会(浅見昭剛理事長)が開発した最新の脳トレーニング法を紹介します。それがFAFAアクティブラーニングです。



FAFAアクティブラーニング

Finger(指)・Abacus(そろばん)・Foot(足)・All(全体)の頭文字をとって、「そろばん学習トレーニング」と組み合わせて開発した認知症予防のためのトレーニングです。

- ① 聴力強化(予防全体の26%の効果あり)
- ② 指先運動(手の指は第2の脳)
- ③ 足踏み運動(有酸素運動、マイオカインにより活性)

※マイオカイン・・・筋肉で作られる物質で、若返りホルモンといわれます。マイオカインが分泌されると筋肉はもちろん若返り、血糖値も低下、脂肪も分解され認知症予防に効果があるといわれています。

脳のトレーニングは継続して行うことが重要です。習慣化することで、認知症予防につながります。毎日、午前・午後に5分ずつの「FAFA」で健康な脳と体を保つことができます。FAFAアクティブラーニングを、認知症予防の「磯子モデル」として、会社、老人介護施設、小中学校などに広め、磯子区を元気な街にしていきましょう。



“ブレない” GoToトラベル

新型コロナウィルスの世界的流行(パンデミック)は、日本経済に大きな打撃を与えています。とりわけ訪日外国人旅行者を誘致するインバウンドに支えられた宿泊・運輸(交通)・土産などの観光関連産業がうける影響は大きく、地方経済の損失は計り知れない状況です。こうした背景から政府が1兆6794億円を投入し、「GoToトラベル」をスタートさせました。

「GoToトラベル」は、感染拡大第二波が東京から地方都市へ拡大したことから、“時期尚早”との批判があがっていますが、地方経済再生の特効薬であり、今は十分な成果が上がっていない粘り強く続けることが必要です。「GoToトラベル」を利用して、関西圏から横浜へ出張して来るビジネスマンからは大変高い評価を得ています。日本経済を回すためには必要不可欠な施策であると思います。

当初キャンペーン対象から除外してきた東京都が「GoToトラベル」に加われば観光関連産業が一気に息を吹き返すでしょう。マスコミや政治評論家の声に惑わされることなく、現場の声を生かす施策、GoToキャンペーンを主導している菅 義偉内閣官房長官の「ブレない実行力」を評価します。