



TOPICS コロナ・医療介護特集

▶若尾きみえの提案により実現・市の取り組みが前進したこと
栄養と口腔ケア・コロナの感染症予防対策・認知症への取り組み

みんなの心と体と八王子を元気に!

皆様、コロナ禍をどのようにお過ごしですか。私にとって、医療介護の問題は重要なテーマです。最近、コロナ禍での体力低下が心配とのお声をたくさんいただいています。そこで、今回は、皆様にお元気でいていただきたいとの思いを込めて、コロナ対策と健康づくりについて報告させていただきます。

基礎的な疾患のある方は、コロナが重症化しやすいことがわかっています。体力低下や病気を予防することも、コロナ対策の一環として大変重要です。

市議会議員 若尾 きみえ

I 高齢者の危険な体力低下に歯止めを ～健康リスク調査が示す課題～

▶八王子市は、要介護でない、全ての後期高齢者を対象に、健康リスク調査しました。その結果、長期にわたる自粛生活の中で、運動しなくなった、歩くのが遅くなった、また、横になる・座っている時間が増えたなど、**4割の方に危険な体力低下**があることが明らかになりました。

体力や気持ち、認知能力の低下は、病気や介護状態につながります。体力低下は、高齢者だけの問題ではありません。

筋力が衰え始める50代から、意識して、体力低下、フレイル予防に取り組んでいくことが大切です。

→医療機関や介護施設のロックダウンで、家族と面会できない状況が続いています。PCR検査の活用で、高齢者の方とご家族が十分交流できるよう取り組みを求めました。

II 長時間座っているとなぜ問題？ ～第二の心臓が停止状態に～

▶ふくらはぎは**第二の心臓**と言われ、ふくらはぎを使わないと心臓に負担がかかります。

体に酸素や栄養が届けられなくなる血流悪化が続けば、血栓もできやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも大に。立っている時間を長くし、散歩や体操など体を動かす時間を一日に何度も持つことが大切です。**血流をよくすれば、病気**

の予防、免疫力アップでコロナ対策にもなります。

▶筋力低下は、転倒事故や寝たきりの大きなリスクに!

1週間の入院で、筋力は20%近く落ちると言われ、退院後、寝たきり状態になる可能性もあります。**最後まで生き生き自分らしく自立して生きていくには、日頃の筋力アップが大切です。**



写真で見る
活動報告



都議会議員両角みのるさんと街頭演説会



交通対策特別委員会委員長として町田市鶴川団地の新モビリティの視察



八王子駅南口に移転予定の郷土資料館の視察

Ⅲ 疫学調査から見えてきたこと ～有効なコロナ対策とは？～

- ▶ マスク着用同士では、多くの場合が感染予防につながっています。しかし、狭い空間で大勢のカラオケなどは、危険性大です。
- ▶ 同居する家族からの感染が最も多く、介護の必要な高齢者や基礎疾患のある方と過ごす時は、家庭内での予防策が必要

です。

- ▶ 家庭内感染を防ぐには、外で感染しないことが重要です。会食では、いつものコミュニティでの会食、個室の利用、パーティションのある感染症対策をしっかりとっているお店の利用など予防策が大切です。

Ⅳ 免疫力アップで、コロナに負けない体づくりを！ ～栄養と口腔ケアは重要～

◎ コロナウイルスに感染しても、発症しない場合があります、免疫力がその鍵を握っています。



- ▶ 口腔ケアは病気や感染症予防、コロナの重症化予防にも有効です。
- ▶ 野菜や果物などのファイトケミカルは、抗酸化作用で免疫力アップ、感染症の重症化予防に。
- ▶ 有機栽培では、免疫力を上げるLPSの成分が多くなります。
LPSは、土や空気、植物等にいる細菌の成分で、未精製の穀物や野菜、海藻等に多く含まれています。
- ▶ 発酵食品で腸内環境を整えることも大切です。

- ◎ 伝統的な食べ物をベースにバランスのよい食事が大切です。
ビタミンCやビタミンDの摂取、抗酸化作用のある食べ物、具たくさん味噌汁なども強い味方です。高齢者の方は、良質なタンパク質をしっかりと摂ることも大切です。

◎ 私のアメリカ在住の友人からの情報

アメリカでは、コロナから回復した人の血しょうを活用するプラズマ治療が認可となり、ワクチンの供給量がまだまだ不足している中、ワクチン接種に期待する人たちと、有機野菜やハーブなどで免疫力アップにより乗り切りたい人たちに分かれているとのことでした。

八王子市でも4月12日からワクチン接種開始

国が定めた接種順位に基づき、市は、医療従事者、65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方、高齢者施設等の従事者、60～64歳の方、それ以外の方、の順で接種を進めていく予定です。市は、希望する方にできるだけ早く安心安全にワクチンを接種していただけるよう、取り組んでいます。しかし、当面、確保できるワクチンの量は限られ、ワクチンで感染を100%予防できるわけでもありません。引き続き、感染症対策は、密を避け、マスクを着用する。ウイルスを目や口、鼻に入れないよう、手洗いを徹底する。さらにウイルスに接しても発症しないよう、健康な体を日頃から作っておくことが極めて重要です。

▶ ワクチン接種体制や有効性、副反応など、十分な情報提供をするよう、市に要望しました。

Point

- 横隔膜を緩め、副交感神経優位の睡眠で、免疫力アップ!
- * コロナ禍でストレスが強くなると、交感神経ばかりが優位に。深呼吸やおうちカラオケで3曲くらい歌うなど、副交感神経をオンにしてから寝ると、質のよい睡眠となり、免疫力もアップするそうです。

■ 八王子市新型コロナワクチン接種コールセンター 電話番号：0120-383-183 (フリーダイヤル)

➡ ワクチン接種について、詳しくは、八王子市のホームページをご覧ください。

【提案により実現・市の取り組みが進んだこと】

1 提案してきた栄養と口腔ケア ➡ 八王子市の広報で、オーラルフレイル特集号に

*健康長寿は日々のお口の健康から!・・・昨年11月1日号の八王子市広報で、特集号が生まれ、私が提案してきた口腔ケアと栄養について取り上げられました。口の中をきれいにする口腔ケアやお口の健康体操は、基礎的疾患の予防や感染症予防にもつながります。

2 感染症対策に取り組む中小企業への補助金制度を提案 ➡ 補正予算で実現

3 認知症への取り組みの充実を要望 ➡ 高齢者安心相談センターの情報発信の充実に

あなたのご意見・ご提案をお気軽にお寄せください!

生き生き八王子

〒193-0833
八王子市めじろ台3-19-14
E-mail info88@wakaokimie.jp
TEL&FAX 042-668-1020
HP <http://wakaokimie.jp>



若尾きみえ

若尾きみえプロフィール ◆略歴/1964年岡山県生まれ。岡山大学教育学部卒業。岡山市立の幼稚園にて教諭。結婚を機に退職し、その後、仙台市、富山市にて英会話講師。1998年から八王子市散田町の住民、2006年からめじろ台在住。八王子の豊かな自然やよりよい環境を子どもたちに残し、人のつながりの中で元気に暮らせるまちづくりをしていきたいとの思いを強める。2003年市議会議員初当選後、2期活動。2019年市議会議員再選、3期目。無所属。 ◆主な活動実績/八王子市環境基本条例制定に向けて活動。八王子市西南部環境市民会議会員。めじろ台三丁目町会会長・自主防災隊長、地域で高齢者福祉、医療・介護問題や防災について取り組む。赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康で元気になれるまちづくりをめざして活動中。まちづくり市民講座代表。八王子未来政策委員。 ◆趣味/柴犬・ガーデニング。音楽鑑賞・陶器。