



# せのきよの 区議会ノート

区議会での会派は民主党・市民の会です

2016・冬

第49号

介護  
子育て  
環境

<http://senokiyo.main.jp/s11/> ホームページは【せの喜代】で検索してください

〒116-0013 荒川区西日暮里2-13-8 TEL/FAX:03-3891-0203 E-mail:senokiyo@yahoo.co.jp

区議会ノートあるいはミニ通信を本会議開催ごとにお配りしています。毎号の購読をご希望の方はぜひご連絡ください。ホームページ、フェイスブック、ツイッターは随時更新していますので、こちらもぜひ、ご覧ください。

## 認知症が軽くなるサプリメント登場



「認知症はもう怖くない」(兵庫医科大学 西崎知之教授著)を読んで、先生の開発したサプリメントを母に飲ませている。飲み始めて一ヶ月した頃から、自分から喋ることの無くなっていった母が自分から冗談を言うようになり、認知症が軽くなってきたのではないかと感じ始めた。さらに西崎教授は新著「私は『認知症』を死語にしたい」で新薬「DCP-LA」のメカニズムや効能について、一般向けに解説している。新薬はまだ認可されていないのでサプリメントとして販売されているが、一刻も早い認可を期待したい。

冬 茜早よお帰りと母ごころ  
グループホームにいる92歳の母がいつまでも歩けるよう、できるだけ一緒に散歩や筋トレをすることになっている。日暮れどきに散歩をしていると、「まっすぐ行けば帰れるからあんたは早よお帰り」と母が言った。認知症の症状が軽くなってきているのを確信し、親心に感謝。



## 認知症予防には筋トレを



ボケたくないなら筋トレをやりなさい 本山輝幸著  
「筋トレで認知症予防一3分だけでも効果大!脳と体を若返らせましょう」と取り組んでいる横浜市栄区の自主グループに視察に行った。住宅街の自治会館ではリーダーの声掛けで週一回二時間のトレーニングが行われている。大きく口を開けての群読から始まり、体の筋肉分布図を見て、一つ一つの筋肉を確認しながらの筋トレを行う。熱心さに圧倒された。荒川区も頑張ろう! 三河島くらぶで実践中!

## 西日暮里4丁目に20m道路?! .....

東京都の都市計画道路補助線街路第92号線整備事業の見直しを求める陳情が区議会で趣旨採択となった。70年前に決まった計画で、西日暮里4丁目を横断する20m道路を整備し、道灌山道路の渋滞緩和が主な目的というが、果たして都心へ向かう車の渋滞をどの程度緩和できるのか、効果ははっきりしない。60軒の住宅に移転などの影響を及ぼしても必要なものなのか、甚だ疑問である。多くの住民が絶対反対の表明をしている。都も住民の大反対を受けて強行することもできまい。

車優先から、人優先に時代は変わった。環境に優しい自転車道の整備も求められている。東京都の道路計画を見直すべきではないだろうか。