

P-A-3

21 世紀の医療，福祉のあり方； 新生活習慣を身につける「元気塾」の試み

A proposal about welfare and medicine in the 21 century; trials in “Genki-Juku” for an acquirement of a new life style adapted to healthful body, mind and spirit

平田 章二^{1,2)}，菊地 眞悟²⁾，飛田 篤²⁾，金沢 文子²⁾

1) 平田口腔顎顔面外科がんヴィレッジ札幌， 2) NPO 法人元気塾

“Genki-Juku” consists of practical seminar, discussion, presentation, counseling and lectures involving physical activity, diet, medicine and pharmacy. Twenty participants aged 47-84 years had finished a basic course (2 sets of consecutive 3 days) at “Genki-no-Oka” (Akabira, Hokkaido) located on natural field, hills and forest. Through the study and the practice, most of participants became aware of their actual conditions of physical state and mentality, and they were making a positive reconstruction of life style. We conclude that a voluntary self-management is greatly important for health care.

【目的】

「元気塾」とは一言で言うと、自分にあった新しい生活習慣を学習するところである。現代は食生活にまで環境汚染が進み、今大切なことは「生命が自然に還る」ことである。すなわち、日常生活の中で良い食物、生命力ある食物を摂り、ゆっくりとしたリズムの中で体も心も癒すことが大切である。人間は誰しも自己免疫力、自然治癒力というものを備えている。この塾で一人ひとりが生命の持つ本来の力を学習し、そして実感し、病院にも行政にも自分の健康を任せっきりにしない「新生活習慣」を身に付けてもらうことを目的に、2005 年北海道に「元気塾」が開校した。

【方法】

北海道の大自然の中で健康について学び、かつ実践する。元気塾基礎コースは 2005 年 6 月に赤平市「元気の丘」で始まった。知識を暮らしの中での知恵とスキルとして活かすことをめざし、運動・食・医・薬の専門家が講義を行い、健康相談に応じた。さらに、日常生活を自身で分析し、設計するための時間を設け、少人数のグループにインストラクター 1 名がつく形で演習を実施し、卒業論文を作成して、最終日には発表会を行った。また、参加者へのインタビュー、事後アンケートを実施した。

【結果】

参加者 20 名の平均年齢は 60.1 歳（47-84 歳）であり、参加の動機として、“生活習慣病を予防し健康を維持するためにはどうしたらよいか知りたい”が最も多く、次いで“老化予防のためにどうしたらよいか知りたい”であった。6 日間のコース終了までに、参加者のほとんどに何らかの意識の変化を認めた。具体的には、老いや病気に対する漠然とした不安がなくなった、家族に食と健康の話を伝えたい、生活を変えていく良いきっかけになった、自ら判断する力を養う必要を感じたなどであった。「元気塾」を卒業した塾生は、自分でつくった生活習慣改善プランに各自取り組んでいるが、卒業後の状態を調査中である。

【結論】

「元気塾」に参加した塾生は、過去の自分が創った物差しを分析し、ヒントになる健康情報を学習し、体験し、これからの生命（いのち）を新たな物差しで設計し始めた。新しいライフスタイルをみつけ、日々の感動を生命の力に変え、老化していく生命とどう向き合うかというテーマに取り組み始めた。医療も福祉も行政だけに頼るのではなく、自らが積極的に取り組んでいかなければならない。