

健康長寿村を作りたい

宮前町神前の「薬草と健康セミナー」

身近な薬草を利用して、「健康長寿村」を作ろうと活動している夫婦が宮前町神前にいる。東日本大震災の後、日本人の価値観が変わり、日本人固有の価値観を見直そうとする機運が高まる中、2人は元々そのような考え方で活動していたという。

薬草づくりを提唱 森隆治・美春夫妻

長寿村実現のために活動するのは宮前町神前に住む森隆治さん・美春さん夫妻。若者が住みなくなる町を作るために地域住民らで組織する「神前ふるさとを守る会」の活動の一環で、3年前から「薬草と健康セミナー」を実施している。

染みの医薬品を開発してきた。一方、美春さんは滋賀医科大学看護学部准教授、明治国際医療大学の看護学部教授を兼任し、現在は自宅で母親の介護をしている。共に医療関係者の森さん夫婦は、定年後に少しでも地域の役に立つことがしたいと、これまでの経験を生かして「薬草と健康づくりの会」を立ち上げ、活動を始めた。

自分の健康は自分で守る！

市にある日東薬品工業(株)に勤務しており、常務取締役研究開発本部長として薬品開発に力を注ぐ。これまでに「ザ・ガードコーワ整腸錠」や「チョコラBBルーセントC」など、テレビCMでお馴染

神前区は戸数167戸の集落で、そのほとんどが兼



薬草を研究し、亀岡を長寿村にしたいと意気込む森夫妻

「健康な人でも毎日5000個のガン細胞が出てくるのに、ほとんどの人はガンになりません」今の日本人の体温は終戦後と比べて約1℃も低くなっている。30%も病気に対する抵抗力が落ちています。「日本人の腸の長さは欧米人と比べて長いにもかかわらず、肉をたくさん食べるようになったので、最近大腸ガンなどが増えてきているのです。」

夢は亀岡を健康長寿村で
いっぱいにすること！

僕のように
長生きしてね～！

「薬草と健康セミナー」の第1に、いつまでも健康でいるために①食事を上手に摂ること②良質な睡眠をとること③適切な運動をすることの3つ。そこで、誰でも無理なくできる方法となぜそれらが必要なのかを分かりやすく説明する。

最後に、薬草を用いた薬膳料理教室を開催する。集会所や公民館などセミナーを開催する場所の提供のみで、経費などは無料

この現状は、やがて亀岡の農村地域全体で起こる問題であり、もともと核家族が多い市街地では、すでに介護問題は深刻化している。そんななか、森さん夫婦は「自分の健康は自分で守るといふことに尽きる」と

健康に暮らすための知識をもう少し身につけることができれば、何となく健康長寿村ができそうな気がしてきたのだ。

取り組みは4テーマある。第1に、いつまでも健康でいるために①食事を上手に摂ること②良質な睡眠をとること③適切な運動をすることの3つ。そこで、誰でも無理なくできる方法となぜそれらが必要なのかを分かりやすく説明する。

第2に、その地域に自生している薬草の調査を春秋に実施し、それらの利用の仕方や効果などについて話す。

第3に、いつまでも健康を保つために誰でも簡単に栽培できる薬草の育て方を指導し、種や苗の斡旋をする。

業農家だ。古くは長男が家を継ぐものと決まっていたが、隆治さんの長男も神前には任んでいない。若者は都会に移り住み、あと10年もすれば、介護をしてくれる若い人のいない老夫婦だけの家庭になる。

健康を維持することで、苦しみは少なく、痛い思いをしなくて済み、医療費の負担も軽減できる。

これまでに神前区で10回の「薬草と健康セミナー」を開催し、35軒の家で薬草の栽培が始まった。昨年の夏からは、湯の花平区でもセミナーを始めた。

森さんは「私達は、亀岡に健康長寿村をいっぱい作ることに夢です。セミナーを自分の集落で開いて欲しいという方はご連絡ください」と話していた。

病気を治すためには病院に行くのが通常の行動。薬草による健康長寿村は、病気の予防を進めることによって実現したいという。

研究をまとめた冊子

神前の薬草

「チョロギ」で村おこしを

10年後の亀岡「ちこり村」

(岐阜県中津川市)

昨年の夏に岐阜県中津川市にある「ちこり村」に行ってきました。この村は高齢化が進む農村地域で、10年後の亀岡と同じです。

そこでは、「ちこり」という野菜を特産物とした村興しに成功しています。フリーマーケットを作って、ちこり焼酎、ちこり入り菓子やアイスクリーム、漬けものなど沢山の食品を作り販売しています。毎年20万人もの人が訪れますので、「バーバースダイニング」という農家による家庭料理レストランもあります。若い女性もいましたが、60歳以上の女性が生き生きと活躍していました。店員は金儲けを目的とするのではなく、楽しんで働いていることが良くわかりました。

亀岡の土地は「チョロギ」という植物が適しています。チョロギは“長老貴”とも表記され、お正月料理にも使われる縁起の良い食べ物です。私達はチョロギを特産物とした村興しができれば楽しいなあと夢見ています。興味のある方がおられましたら、ぜひご連絡ください。



不思議な形と、シャキシャキ食感が特徴の「チョロギ」。おせちや料理の飾りつけにおすすめ

2月から亀岡市民新聞に「薬草と健康」について連載をさせていただくことになりました。

(森隆治)

【連絡先】

〒621-0242

亀岡市宮前町神前障子 11

薬草と健康づくりの会 森隆治・美春

mail : s.mori@nike.eonet.ne.jp