

# 野の風

## 「脳響袋操(のうきょうたいそう)」とは

中西 京子



私は、病院や医療の本来あるべき姿とは何かという問いへの答えとして、新時代の医療・健康増進コンセプト「脳響袋操」を提唱しています。

「新時代」とは、一人ひとりの役割と責任が否応なく大きくならざるを得ない少子高齢化社会の到来を指しています。今日のような誰かが誰かの犠牲になることを是とするのではなく、一人ひとりを大事にしなければならない時代です。

脳響袋操の漢字四文字は、脳が健康でなければ、からだ(袋)の健康を操ることができないことを表しています。脳の健康は、一体感や連帯感(響き)が生まれる良好な人間関係によって増進される。簡単に言うと、「いい出会いで健康になれる」という意味です。

たとえば、ラーメン好きの方の中には汁を残さず平らげる方もいらっしゃると思いますが、高血圧などの原因となる塩分を取りすぎてしまっています。もしも大切なひとがそばにいて「それは良くない」と言われたら、いつもの食べ方ができるでしょうか。また、お酒を飲むとき、「手

酌酒」や「一人酒」になっていませんか。健康を気遣う誰かが一緒だったら、飲みすぎてしまうのでしょうか。

脳響袋操では、ひとりになってしまいうことが不健康の元になる、つまり、ひとはひとの中で最もよく生きられると考えます。「出会いは学びであり、生きること」という「ひとづくり」の考え方であるともいえます。

脳響袋操から派生した「ものづくり」の考え方が「脳響スイーツ(NOKYOKO Site)」です。スイーツというと甘いものを連想しがちですが、「ひとまとまりのもの」という意味の言葉で、衣食住の日常生活のあらゆるものがターゲットです。みんなから愛され、信頼される「定番」といえるものをみんなの力で作るという考え方とそのようなプロセスを経て作られたものの呼称です。サトイモの新しい食べ方「脳響水(のうきょうすい)」はこの、最初の脳響スイーツです。その普及活動は「病院力を、地域力に。」を合言葉に、アレルギー表示義務を免れ、日本人の伝

統食でもあるサトイモでみんなをつなぐことで、出会いづくりを通して、病院や医療が地域の経済、社会に貢献することを目指しています。

出会いは同時に他人の心を理解できないものどかしさ(ストレス)を生み出します。ストレスをひとりではなく、みんなの力で発散させようというのがレジ袋を使ったお手軽・簡単エクササイズ「心袋操(しんたいそう)」です。子供からお年寄りまでどなたでも参加でき、レジ袋から発せられる音が連帯感や一体感を醸し出します。

脳響袋操の「脳響」という言葉にはもう一つ、忘れてはならない重要な意味が込められています。今日の時代を生き抜くのは、一人ひとりの努力や自己責任だけでできません。みんなが力を合わせてこそ可能です。温故知新。「協同の力」のシンボル、「農協(のうきょう)」の言葉の響きを大事にしたいという思いがあります。

(国家公務員共済組合連合会水府病院

看護部次長)