

シンポジウム

③ 東洋医学的健康観「養生」で社会を活性化する

明治国際医療大学 鍼灸学部長・教授 伊藤 和憲

「養生」とは季節に応じた生活を指し、地域の伝統習慣や食習慣を大切にした生き方の総称である。近年、養生という言葉聞く機会が増えたが、その多くは症状軽減や予後回復、さらには病気予防を目的に行うことが多く、セルフケアやセルフマネジメントの1つと捉えられている。しかし、昔は病気になれば長く生きることができなかったことから、養生は病気の治療・回復のためというよりは、より充実した生活を送るための方法として発展してきており、その結果として病気の予防につながったものと考えの方が自然である。その意味で、本来の養生を進めていくためには、自分らしく充実した生活を送るために必要な環境を提供する中で、最終的に健康維持につながることを望ましい。そう考えると養生は今の「well-being」に近い概念なのであろう。そのため、日常生活の全てが養生であり、地域に関わるすべてに養生という概念を学んでもらうことで、地域の健康文化として地域活性につなげていかななくてはならない。

そのため、現在は日本養生普及協会・明治国際医療大学を基軸に、京都府南丹エリアを中心に現在、養生を基盤とした街づくりを社会実験しており、地域健康だけでなく、地域のつながりや地域経済が強化される街づくりを行政と進めている。また、その他でも養生に関する計画・取り組みが全国各地で進んでおり、養生に関する考えは京都から全国に広がりつつある。さらに、養生の普及においては健康を支える企業や業界との連携が必要不可欠であるが、健康予防、さらには well-being としての養生ブランドも確立されており、少しずつ社会に広がりを見せている。

このように、養生の概念は病気の予防・治療から well-being の手段に変化していると共に、地域の共通言語や、地域経済の活性の手段として、社会に浸透しつつある。