

提 言

地域社会に果たすJAの役割は大きい 心と体の健康を支える食と農



鎌田 實

医師・作家

かまた・みのる／1948年東京都生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり赤字病院を再生。地域包括ケアの先駆けをつくる。チェルノブイリ、イラク、ウクライナへの国際医療支援、全国被災地支援にも力を注ぐ。現在、諏訪中央病院名誉院長、地域包括ケア研究所所長、風に立つライオン基金評議員などを務める。『奇跡の鎌田式ウォーキング』『鎌田式おきらくハッピーエンディングノート』（8月刊行予定、ともに家の光協会）ほか著書多数。

医師として病院に勤めるかたわら、住民一人ひとりの毎日の食習慣を改善するなど、長年にわたり地域の健康づくりをすすめてきた鎌田さん。さらに、住み慣れた地域で生きがいをもって最期まで暮らせるように地域包括ケアシステムの構築に尽力している。健康な地域社会を実現するためにJAがどのような貢献ができるか、鎌田さんに聞いた。

■ 健康づくりと直結する野菜の消費拡大

ぼくが住んでいる長野県茅野市は、今でこそ精密機械の工業の町ですが、かつて明治の時代にはカイコを飼って生糸で絹を作る養蚕が盛んで、農村地域といっ
てよい。この農村地域で、ぼくは内科医として医療に従事しながら、50年間健康づくり運動をしてきました。

健康づくりに重要な一つが野菜をたくさんとること。厚生労働省では野菜を1日350グラム食べましょうとうたっています。でも、男女ともに60グラム以上、一皿分の野菜が不足しています。食生活改善推進員の方といっしょに健康づ

くり運動をして感じるのは、意外にも野菜を作っている農家や、野菜を販売しているJ A職員が野菜を十分食べているとはいえないこと。野菜を作って売る人たちがみずから野菜を食べる習慣をつくって、自分たちの地域を健康にしていくことが大切だと思います。



毎日ブロッコリーを食べ、自家製の野菜ジュースを飲むように心がけていると話す鎌田さん

農村地域では高血圧の人が多くて、それが原因で動脈硬化や心筋梗塞が起こるんですね。ぼくは脳卒中の多発地域で、具だくさんの減塩みそ汁をすすめてきました。みそ汁の具は、すべて地元のJ Aが生産販売している野菜です。たっぷりを使うから、地場産野菜の消費拡大にもつながります。健康づくりから野菜の生産販売につながって、地域経済のいい循環を生み出してほしいと思います。

野菜摂取に加えて、高齢者はタンパク質をしっかりとることも大切。肉や魚、納豆や豆腐、牛乳やヨーグルトなど、タンパク質の多い食品をとって運動をすることによって、筋肉維持につながります。

80歳、90歳になっても筋肉がしっかりしていれば、日帰り温泉に行ったり、おいしいものを食べるために食堂に行ったりすることができる。いくらお金があっても、筋肉が衰えてフレイル(虚弱)の状態になってしまったら自分の足で歩くことや外出することもおっくうになり、心の健康づくりにも悪影響を及ぼします。

野菜もタンパク質もしっかりとることが、地域住民一人ひとりの健康づくりにつながり、生産農家やJ Aの経営にとってもおおいにプラスになる。ぜひ、健康づくりの観点で、地場産野菜とタンパク源となる食品の生産販売に、食と農を軸にしたJ Aみずからの死活問題として本気で取り組んでほしいと思います。

■ 心を豊かにする農業を守るために

農業がすばらしいのは、作物を育てることが生きがいにつながることです。たとえば、ぼくが診ている91歳の男性は、解離性大動脈瘤で大動脈が裂けかかって膨らんでしまっている状態。妻のおばあちゃんとしては家でじっとしていてももらいたいと思っているけれども、男性は「家の中でずっとテレビを見て過ごすのは、ちっとも生きている甲斐がない。おれは覚悟をしているから、生きている限りは農業を続けたい」って、訴えるんですね。それで、ぼくはおばあちゃんを説

得して、農作業を続けてもらったんです。すると、農業が生きがいになって、生き生きとした様子で認知症にもなっていない。農業がどんなに心を豊かにするかということ、教えてくれました。

一方でぼくの周りには、50歳ぐらいで会社を辞めて農業一本で生計を立てようとする人もいます。定年前の足腰がしっかりして元気なうちに農業を始めるケースです。しかし、思ったほど収入が得られずに、農機具や肥料などの資材の経費がかさんで利益がでない。農業を専業にして、壁にぶつかって、「脱サラ」したことを後悔している人が多いのも事実です。つまり、この国の農業政策が意欲をもって農業をする人たちに対し十分なサポートが行き届いていないのです。農業で食べていけるような環境づくりを整えなきゃいけない。それは政治家の仕事ではあるが、JAは対話を通じて政治家を動かさないといけないんじゃないかと思えます。

JAは新規参入する人たちが農業を続けられる指導の体制やしきみをつくって、地域農業を守るために力を尽くしてほしい。農村地域には助け合いはあるが、閉鎖的でよそから来た人を受け入れないって言われています。けれども、これからはよそから来る人の声をていねいに聴くこと、大事にすることが農村を維持していくために必須だと思います。



野菜作りに興味があり、農園を見学する機会もつくっている

■ 地域に根ざしたJAとしての役割発揮を

2025年に向けて、全国各地で地域包括ケアシステムの構築がすすめられています。医療や介護、福祉などがネットワークをつくり、住み慣れた地域で暮らせるようにするしくみづくりに、JAも積極的に関わってほしいと思えます。

介護事業を行っているJAも多いと思えますが、大事なものは介護や福祉の仕事をする人たちのモチベーションを高めていくこと。ケアを通して地域を支えている仕事を誇りに思ったり、質の高い介護をすることによって喜ばれたりすることによって、働く人たちの意欲が高まります。つねに学びながらケアの質を上げることができれば「JAの介護・福祉サービスは温かくて優しいね」という評判が

広がります。

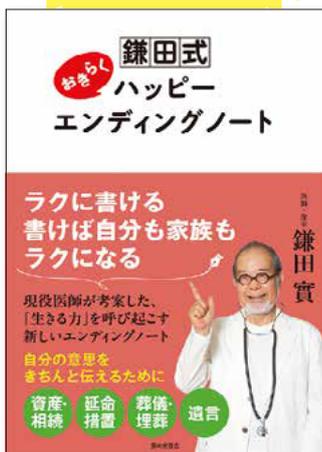
農村地域では、民間企業が参入することが少ない。小さな町村に行くと、JAが地域の最後の下支えとなるようなところがあります。だから、JAが介護事業から撤退してしまうとものすごく困ってしまう。介護・福祉事業を「もうからないからやめちゃおう」ではなく、もうからなくても赤字を出さないように事業を回してほしいと思います。

介護・福祉事業で人を雇用することは、地域の仕事を守り経済を回していくこととなります。地域を支え、社会に貢献するJAとしての役割を期待しています。

大人気講師 鎌田 實先生の著書

T1300

年金友の会・
共済事業での
活用におすすめ



定価:1,210円(税込) B5判・並製・80頁

鎌田式 おきらく ハッピー エンディングノート

“名称は「エンディングノート」でも、気持ちは「ライフノート」。生きるためのメモ書きがあったら、残された時間をむだにせず、新しい挑戦もけっこうできそうです。” ~本書前書きより~

鎌田医師の死生観や生きるヒントを記したコラム・メッセージを随所に掲載。書き込みながら残された時間と向き合うことで、生きている「いま」を前向きに過ごすためのエンディングノートです。

- 1章 | 死を受け入れるウォーミングアップ
- 2章 | いまの自分を見つめてみる
- 3章 | 人生の最期に私が望むこと
- 4章 | 私の過去と家族や友人のこと

著者紹介 鎌田 實 (カマタ・ミノル)

東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、潰れかけた病院を再生。「地域包括ケア」の先駆けとなり、長野県を長寿で医療費の安い地域へと導く。「がんばらない」ほか、著書多数。

健康づくりに
おすすめの
著書



はやおそある
速遅歩きで体も心も脳も若返る

奇跡の鎌田式 ウォーキング

定価:1,320円(税込)
A5判・並製・112頁

申込欄

〈お申込はお近くのJAへ〉 JA

御中 年 月 日

申込書	鎌田式おきらくハッピーエンディングノート	鎌田 實 著 定価1,210円(税込) B5判・並製・80頁(56811)	部
	奇跡の鎌田式ウォーキング	鎌田 實 著 定価1,320円(税込) A5判・並製・112頁(56739)	部
	お名前	お電話番号	
	ご住所 〒		

お支払い方法

口座振替・現金

※いただいた個人情報は本書の注文以外には使用いたしません。
※ご住所、電話番号についてはご記入いただける範囲で結構です。

JAグループ(一社)家の光協会