


Dr. 中路の健やか通信 (其の1)

健やか協力隊長 中路 重之 

健やか協力隊員の皆様、よろしく！

この度は、「健やか協力隊員」にお申込みいただき大変有難うございます。
短命県と言われて久しい青森県ですが、ここにきて全国一の盛り上がりを見せています。皆さんにはこの熱気が伝わっているのでしょうか？ ただ、青森県民全員に健康づくりの盛り上がりが伝わっているとは、残念ながら言えません。花火は上がっているのにどうしてでしょうか？



例えばの話です。青森県は日本で1,2を争う喫煙県であることは知られています。それは間違いなく短命県につながっています。それでは、どうすれば喫煙率を低くすることができるのでしょうか。まず考えつくのが、タバコの怖さを新聞や広報に記事として載せることです。しかし、しかしです。喫煙者は絶対にその記事を読みません。健康の知識や情熱は、結局人から人へ伝えるしかないのです。その伝える力が青森県では少し弱いのだと思います。健やか協力隊の育成に踏み切ったのもそのような思いからでした。どうか、よろしく願いいたします。

アメリカのリンカーン大統領は、民主主義を「人民の人民による人民のための政治」と言いました。健康づくりも同じで、「人民の人民による人民のための健康」です。つまり、人はだれでも健康になる権利を持っていますが、結局それは自分の力で勝ち取らなければなりません。そのためには何が大切か？ 私はまずは知識をつけることだと思います。知識の中には、単なる知識と行動するために必要な知識があります。最近ではこのような知識をまとめてリテラシーと呼びます。

この健やか通信では、健康リテラシーを皆さんにお伝えします。科学的にわかりやすく、そして面白くです。通信は30回以上、あるいは50回以上になるかもしれませんが、どうかお付き合いください。そして、通信を全部読み終えた時、健康ミニ博士となった皆さんから、健康の知識や考え方を友人や家族に伝えてください。そうすれば、短命県返上は必ず達成できます。

通信は以下のような順番で進めたいと思います。飽きないように途中に面白い話を入れていきます。

- ① 平均寿命・健康寿命の話、短命県青森の話
- ② 健康の勉強のために覚えておきたいこと：体の仕組みなど
- ③ 健康物語（人の健康の一生）：メタボとロコモ、そして認知症
- ④ そのほか健康で知っておきたいこと

できれば通信は全部取っておいていただき、あとで全体を読み返したり、「あれはどうだったっけ？」と探し読みしたりしていただければ、より優秀な健康ミニ博士となると思います。

それではよろしく願いいたします！