

地域医療とヘルスツーリズムが 連動した「森林保養地」づくり

—自然欠乏症候群の概念もふまえて—



WELLNESS UNION

(朝霧高原診療所・日月倶楽部・富士山静養園)

山本竜隆

私の朝霧高原でのテーマ・目的

◎豊かで美しい森林の村々で、なぜ日本は過疎化が進むのか？

◎医療の側面から、問題を解決できないか？

◎できない理由を挙げるとキリが無いが…。

◎持続可能で夢のある森林エリアの地域モデルを小さくても富士山・朝霧高原で作りたい

自由民主党

統合医療推進議員連盟

統合医療には「医療モデル」「社会モデル」がある

- ①生活習慣改善とセルフケアを支援、予防を重視
- ②伝統医学などを生かし、持続可能な医療の構築
- ③生きがいと人間の尊厳を大切にする医療の構築
- ④互いのセルフケアを支え合うコミュニティの構築
- ⑤ソーシャルキャピタル(社会関係資本)の醸成と活用

医療モデルでの処方箋は薬剤・リハビリ

社会モデルでの処方箋は生活・将来展望

健康支援環境

(世界保健機関:WHO)

健康は個人の努力だけで実現できない！

安心して生活できる環境、
頼りになる地域グループが身近に存在する環境、
健康づくりのための条件が整備されている環境

健康を“支える”生活環境を「健康支援環境」という。

地域活動の活性化、地域の将来性も重要。

企業においては、企業の活力、将来性・・・？

統合医療の分野と方向性



欧州の田舎から学ぶ、統合医療のカタチ

日月倶楽部・富士山静養園

滞在型・養生医療

地域医療

自然療法
代替医療
森林療法
食養生・農育
滞在プログラム

医療
スタッフ
医療機器

保険診療
健診業務
在宅医療
訪問看護
学校医

朝霧高原診療所

地域の自然、既存の施設・人材を活用、雇用の拡大

* 国土の70%が森林、30000箇所以上の源泉、海に囲まれ、河川が豊富・・・Mottainai

WELLNESS UNION

インバウンド・ヘルスツーリズム

自然(森林)資産の“動”的活用

ノルディックウォーキング
マウンテンバイク、キャンプ
フィッシング、ハイキング、
ハングライダー、アスレチック、
フィールド吹矢、乗馬etc.

日月倶楽部

自然(森林)資産の“静”的活用

散歩、呼吸法、太極拳、
瞑想、ヨガ、日向ぼっこ、
植物観察、天体観察、
自然教育全般、自然食
デトックスetc.

富士山静養園

地域医療

家庭医、往診・在宅、
産業医、学校医、
健康診断、環境教育
+ 自然療法・代替医療

朝霧高原診療所

両施設はそれぞれ国立公園内の20,000坪の
多くを森林が占める敷地内に開設

土地探しの条件

最低10000坪以上

自然林(広葉樹林)と針葉樹林が混在する

温泉や湧水がある

標高300-1000m

文化や歴史がある

「木火土金水」の場

地域に世界に通用する資産がある

医療機関が無いまたは少ない

ミリューセラピー

人間を取り巻く環境を整え、それを自己治癒力を活かす。
Milieuはフランス語で、**中庸**、**環境**。

ミリューセラピーにおける環境整備の視点

- ①時間の経過が感じられる自然
- ②自然の循環が感じられるもの
- ③五感を刺激し、知覚を開き、心を開く
- ④瞑想できる
- ⑤人との交流を促進できる

自然欠乏症候群

自然から遠ざかるほど病気に近づく
ヒポクラテス

「癒しの空間」を想起する構成要素の約90%が、花、樹木、草、森、水、川、空、海などの自然要素。
年代差は無い。

子供がするべき30の自然体験

自然の直接体感

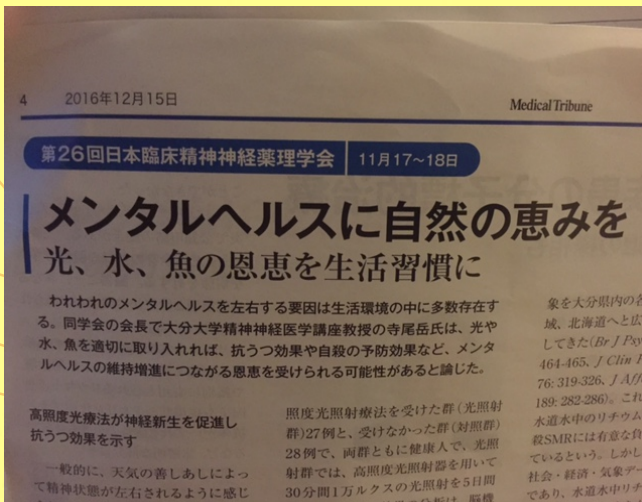
木に登る
日の出をみる
山に登る
雪合戦
川に入る
海に入る
泥んこ遊び
流れ星を見る
闇を体験する
テントで夜を過ごす

自然の恩恵

湧水を飲む
焚火をする
プチ断食をする
無農薬で野菜を育て食べる
自然素材のみで工作をする
種を拾う
落ち葉の上で寝転がる
日光で火を起こす
テーマを決めて石拾いをする
植物で染色をする

生き物から学ぶ

魚を釣る
魚つかみ
虫をつかむ
虫に刺される
裸足で相撲をとる
動物を抱く
動物の出産に立ち会う
動物の死を目の当たりにする
(できれば埋葬する)
馬に乗る
山中でゴミを拾う



大人は大丈夫？

ある都市生活者の一日から…。

朝、遮光カーテンで日の出を知らず、電子音で目が覚め、化学物質で洗面をし、アスファルトの上を歩き電車に乗る、情報収集はスマートフォンの画面で車内で行い、空調完備のオフィスでPCの画面と向き合うこと数時間、昼食はコンビニ。

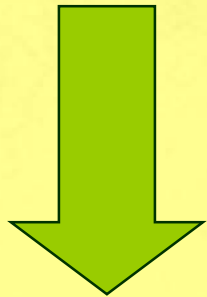
時に、癒しのために“せせらぎのCD”を聞く、仕事帰りに、スーパーで出来上がりの惣菜を購入し、電子レンジで温めて食べる。

TVを見て、塩素入りの風呂に入浴して、日の入りから数時間後の深夜に消灯。

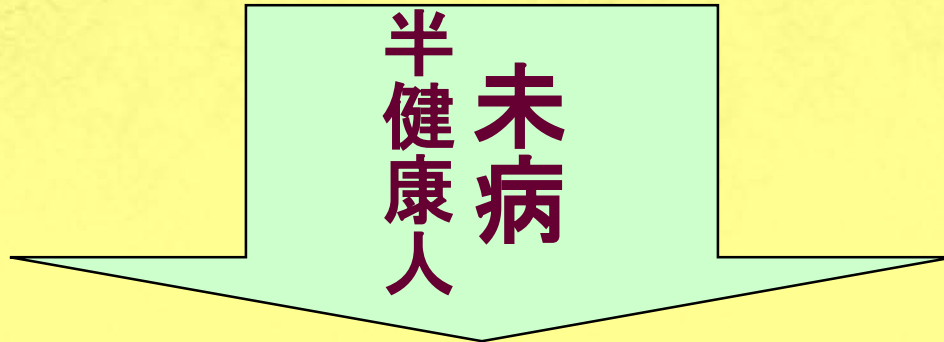
産業医

健康

病気



旅行



病院

この分野の受け皿が少ない
……ニーズが多い、企業や社会としても重要

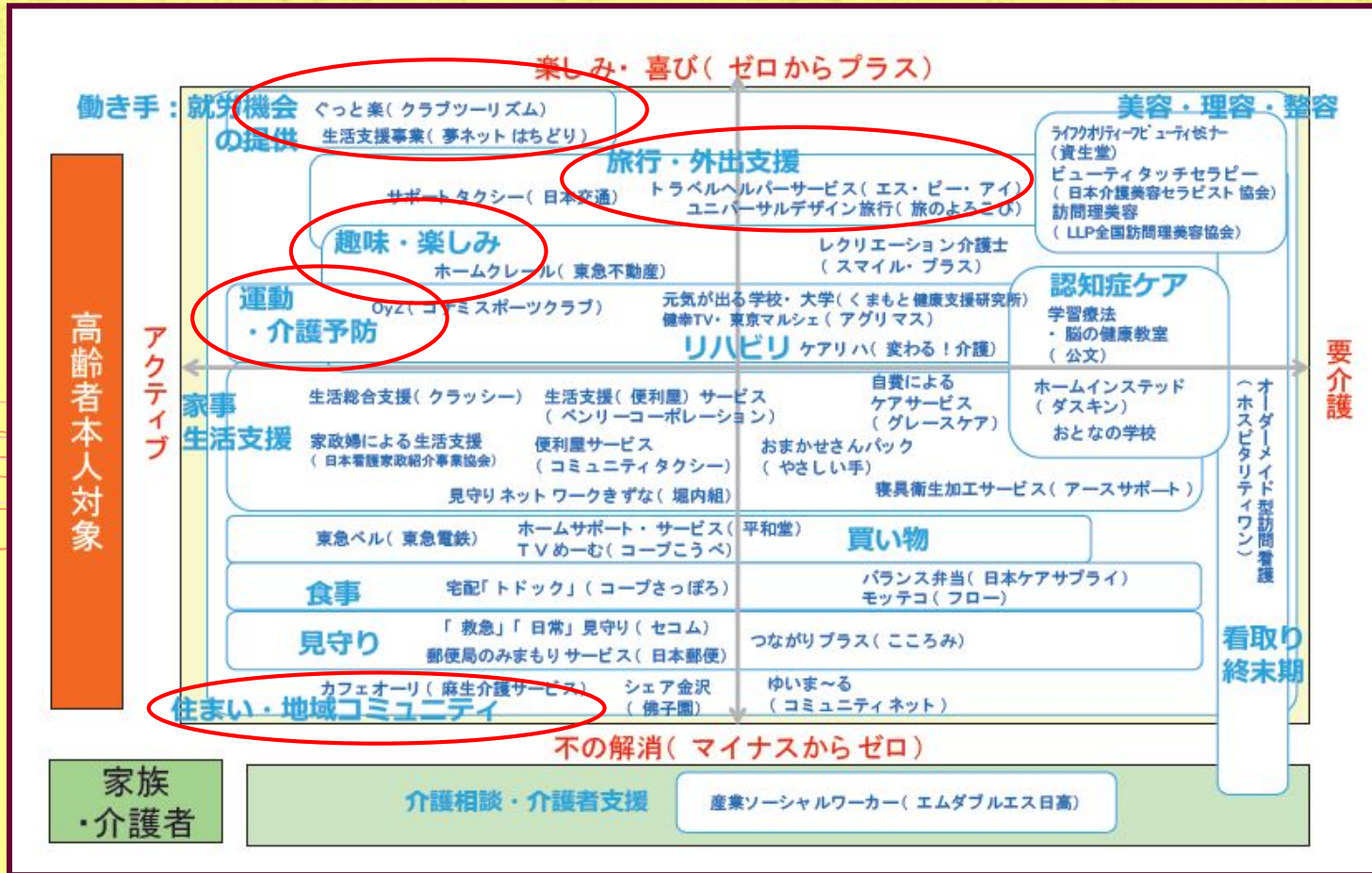
ストレスチェック実施後の対策は？

2025年(平成37年)

「地域包括ケアシステム」構築に向けた 公的介護保険外サービス

地域特性を活かし「ひと・もの・かね」などの資源をつないで未来図を描く。
保険外サービスの有効活用は地域包括ケアシステムの構築にとって重要

コミュニティ



地域社会・環境

厚生労働省、農林水産省、経済産業省

保険外サービスガイドブックより

地域包括ケアの概念自体が深化・進化

Point①

「**地域**」とは日常生活圏域、およそのところ**中学校区**を指している。

Point②

地域包括ケアシステム概念は英語では

「**Integrated Community Based Care System**」が一番近い。

この表現を用いると、「包括」は**Integrated** すなわち「**統合**」に当たる。関係者が目標を共有し、共通のゴールに向かうあり方である。

Point③

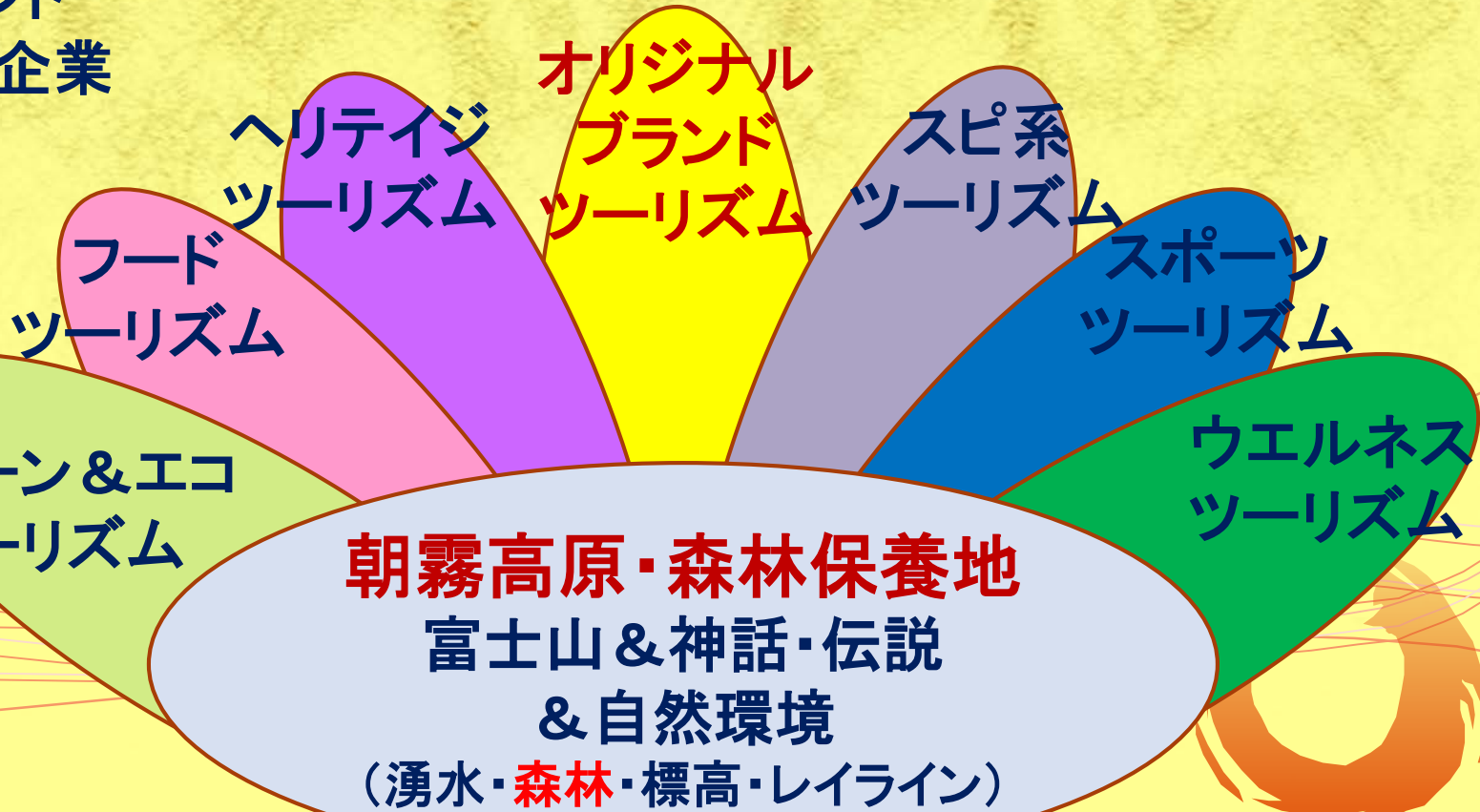
「**主役は住民・専門職はサポーター・地域は舞台・行政は仕掛け人**」という姿勢が大事。

田中滋氏 慶應義塾大学名誉教授

厚生労働省老人保健健康増進等事業として実施されている「地域包括ケア研究会」座長

さまざまな可能性がある「森林保養地」

インバウンド
対都市、対企業



地元・地域性
ローカル

広義の「地域包括ケアシステム」
(厚生労働省・経済産業省・農林水産省)

2018年 プログラムの一部

開催日	プログラム
3/3-4	なでしこ 恋の滞在プログラム
3/16-18	やよいの宿泊付きお食事会 Vol.5
4/21-22	日本統合医療学会富士山支部 多職種連携による地域活性
5/19-20	日本のハーブ活用術&自然欠乏症候群
6/2-3	「地球のしごと大学」の滞在プログラム
6/30-7/1	自然欠乏症候群の風林火山プログラム
7/28	夏色会
10/27-28	森林療法セルフケア☆リトリート
秋開催予定	雑草リトリート byかわしまようこ
随時	企業幹部のための思考・完成アップグレード 富士山マインドフルネス滞在プログラム

いずれも定番は、御来光と森林散策、湧水摂り、ハーブウォーター作り

広義の「地域包括ケアシステム」 の田舎型バージョンにおける“森林資源”の重要性

静岡県森林組合連合会
林業の担い手対策の講義

地域創生

自然資産
文化・神話
森林活用

地域医療

自然療法
予防・養生医療
医療過疎地での
医療存続

森林資源

森林保養地

観光・滞在

ツーリズム
各種滞在プログラム
企業における
メンタルヘルス



富士宮市森林資源等活用
健康推進協議会
NPOホールアース研究所

ストレスコーピングとしての マインドフルネスと森林資源の活用

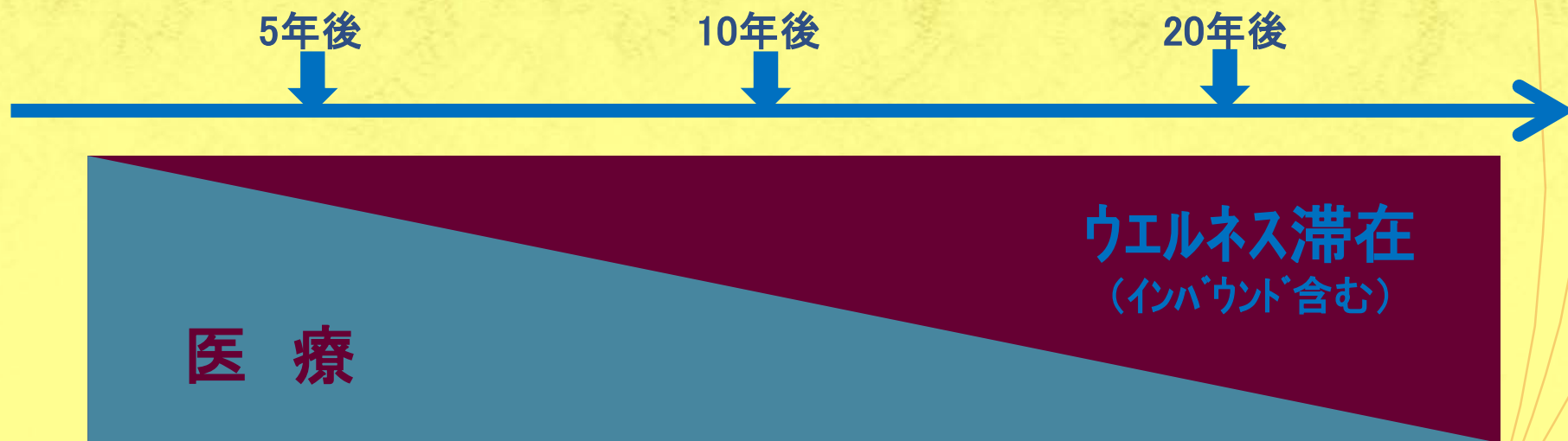
様々な“休みの時間”と癒しの手段
自分にあった癒しのカードをそろえる！

休みの 呼称	単位	GAM (例)	関連用語
休息	秒	ストレッチ、呼吸法、 アロマスプレー、サプリメント	息抜き
休憩	分	瞑想、ストレッチ、指圧、 ハーブティー、サプリメント	一服、ストレッチ
私的時間	時間	アロママッサージ、吹矢、ヨガ リフレクソロジー、鍼灸	睡眠、趣味
週休	日	森林療法 日月倶楽部など	レジャー、カルチャー
休暇	週・月	温泉療法、滞在プログラム 日月倶楽部など	保養、リゾート

朝霧高原診療所と日月倶楽部

における収益源の移行予測・イメージ

* 地域医療(朝霧高原診療所)の存続のためにも



【背景】

国策に準じた健康関連事業の現状と国際事情から

医療: 医療費削減・人口減少・医療財政の破綻

観光: 観光立国・地方創生・円安・日本ブランド

「地域医療」×「ツーリズム」の相乗効果

広義の“**地域包括ケアシステム**”としての**森林活用**

⇒「**森林保養地**」を活かした田舎型ケアシステムの実施

企業におけるメンタルヘルスケアや生活習慣病対策としての**森林活用**

⇒保養施設&予防医学を兼ねた「**宿泊型保健指導プログラム**」

看護師などの**医療従事者(人材)確保**における優越性

⇒**自然療法分野**に関心のある**看護師応募増大**

医療財政が厳しくなる中、**治療型から予防・養生型へ**

⇒**森林保養地**を活かしたヨガ、トレッキング、断食などの
森林資源を活かした独自のプログラムで**特徴ある医療機関**

人口や経済の縮小の中、**インバウンド系** **ヘルスツーリズム**

グリーンツーリズムなどの幅広い可能性

⇒**森林国家**の特徴を活かした、**新たな医療機関**の収入。

同時に**森林価値**の上昇。**健康支援環境**の提供。

⇒山間部・医療過疎地で、魅力ある医療モデル・地域モデル構築・発信