

命の大切さ意識し 自分らしい人生を

長野県の南部に位置する阿南町は、人口約4700人のうち40%以上が高齢者で、過疎化と生きがいの創出などの課題を抱えている。

同町の富草・和合へき地診療所の金秀成所長は、人々が自分という花を咲かせ、最期の時まで命を輝かせることを願い「いのちのたねプロジェクト」を立ち上げ、そのコンセプトの下に町と連携した健康教室を開催。瞑想と岡田式健康法を取り入れる中、参加者の生き方、考え方の変化が生まれている。金所長に、プロジェクト立ち上げの経緯と成果、健康づくりへの思いを尋ねた。



さん・ひでなり

1962年長野県生まれ。長崎大学医学部卒業。地域医療の先駆けといわれる長野県厚生農業協同組合連合会佐久総合病院に勤務。同下伊那厚生病院を経て、2000年に阿南町富草・和合へき地診療所に赴任。同所長。17年に「いのちのたねプロジェクト」を立ち上げ、阿南町の助成を受けて健康教室を実施している。



——阿南町の高齢者福祉の現状と課題を教えてください。

阿南町は、長野県立阿南病院をはじめとする医療施設、デイサービスセンターや特別養護老人ホームなどの介護福祉施設が数多くあり、充実しています。一方で、施設に頼りきりになる高齢者も存在します。

「在宅で介護されるより施設の世話になった方が、家族に迷惑を掛けずに済む」と考えて、体が弱くなったら施設に入所されるので

す。周囲の人たちに配慮した選択ですが、人生の最期の数年間を寝たきりで過ごされる方も多くいます。入所者の意見や要望をその都

度尊重できれば良いのですが、介護者に時間の余裕がないなど、十分にくみ取れないのが現状です。やがて体はますます弱っていき、

何かしたくても「しょうがない」という、諦めに似た寂しい心持ちで亡くなっていく人もいます。

——**望み通りに最期まで生きることが難しくなっているのですね。**

阿南町では、地域包括支援センターを中心に各施設が連携をしっかりと取っていますし、集落なので医療者もケアマネジャーも、高齢者の顔が見える範囲で生活していて、普段の様子が分かれます。

そうした利点がもっと生かされて、周囲の支えを受けながら、人生の主人公として望み通りに生きていける人が増えたらいいと思いますし、自立した高齢者が増えることは阿南町にとっても幸せなことだと思つのです。

人生を輝かせる「いのちのたね」

——**そうした現状を踏まえて生まれたのが「いのちのたねプロジェクト」なのです。**

自分らしく、健康に生きるために、まず一番身近な自分自身の命を「いのちのたね」として大切に思い、自分の存在そのものを大切なものと意識するところから健康を考えていきます。

自分の中にある「いのちのたね」を育てて、花を咲かせるように十分に命を輝かせて、最期の時も「楽しい人生だった。ありがとう」と感謝して旅立てる人が1人でも増えることを目指しています。

このプロジェクトが具体化したのは、2017年の9月に愛知県名古屋市で行われた「これからの医療とまちづくりシンポジウム」への参加がきっかけでした。

「人間とは、命とは何か」という問いに真摯に向き合い、スピリ