

ウエルネスとは

近年、よく耳にする「ウエルネス(wellness)」とは、個人の健康・幸福はもとより、社会の進歩にとっても大きな価値をもつもので、ひとつづり、まちづくり、ものづくり、ネットワーキング、ふれあいの五つの要素から総合的な健康文化社会を実現することである。

その目的は、県民一人ひとりが個人の潜在能力を発揮し、自己実現を実感できるライフスタイルを、自力で創造できる社会の造成を願うその思想を普及することにある。

従ってウエルネスとは、生き甲斐をもって健康的な生活習慣を体験できる沖縄を創造する事でもある。

ヘルシーアイランド構想

沖縄健康保養の島(ヘルシーアイランド)構想推進事業検討委員会が平成九年に設置され、五回の検討会を通して精力的に討議し、その結果を報告書にまとめた。これは、厚生省が生活習慣病の予防、働きすぎの解消、ゆとりある豊かな生活の追求などの国民の要請に応えるため設定した「健康休暇」の受皿として、気候風土や立地条件に恵まれた沖縄全体を健康保養の島とする事を踏まえたものである。

去る二月に、厚生省は、疲労の実態調査の結果を公表した。その中で十五、六十五歳の約六十%が疲れだるさを感じており、半年以上も疲

れが続く「慢性疲労」状態にある人は三人に二人を超えて三十六%にもなる事がわかった。更に、男性では、三十五、四十四歳の働き盛りで最も多く、次いで四十五、五十四歳となっており、女性では、四十五、五十四歳、三十五、四十四歳の順となっている。海外の同種の調査と比較しても、日本人の疲労感は強く、厚生省の研究班も疲労を訴える人のあまりの多さに驚いていると云う事である。

従って、沖縄の豊かな地域特性をいかし、やすらぎや楽しみなどの要素を備えた健康保養プログラムを創出し、実践する事は、現在の日本にとつて極めて重要であり、一方これらは沖縄観光の魅力の増大や地域の活性化にも寄与するものと確信する。勿論この事は、国民医療費の低減にもつながるし、また二十一世紀に向けて南に開かれた国際化をめざす沖縄県にとつて、アジアへの健康保養地としての発進にもなる。

克つて琉球は、北に大和、西に朝鮮半島を含む中国大陸、南に台湾と東南アジアの国々との大交易時代を築いたのである。いまだ沖縄サミットを機に、世界に向けて健康・長寿観光産業の発進を蘇らせたものである。

沖縄長期滞在型・保養の試み

沖縄ウエルネス計画ではウエルネスコミュニティ・テクノロジーを三つのキーワードとし事業を推進している。コミュニティとは個々のウエルネス

を実現する社会的な活動範囲である共通理解のもとに機能する集団のことで、沖縄のゆいまる集団は独特の誇れるものと云えよう。テクノロジーとは技術のことで、沖縄の恵まれた自然環境や社会的な風習を科学的・医学的に検証したものも含まれる。既に実施されている、マリンスラビターの中で、タラソセラピーや海洋健康科学財団によるアトピー・自閉症を対象にしたドルフィンセラピーなども大きな成果を修めている。

また、沖縄型健康保養地には「三」の基本特性があり、その三が先に述べた、亜熱帯海洋資源の活用、「二」つめが、歴史・文化資源の活用、「一」つめが、沖縄には独特の長寿食文化があり、豚・頭余すところなく巧みに調理する肉食文化や野草・薬草の利用など、今後の健康食品産業の振興ともつなげた展開が可能だと思ふ。また、沖縄の伝統芸能文化はアジアとの共通性を持ち、特に半音を使った沖縄の音は癒しの音楽ともいふくよくよいしないうとりの県民性を活かし効果的なプログラムを展開する事によって、沖縄健康保養の島を定着させたいものである。



放送大学沖縄学習センター
所長 尚 弘子

沖縄の健康資源を活かした 保養の島づくりを

