

豊富温泉が生んだ

新たな広がり

〜医療過疎地に広がる健康づくり〜

中島 まなみ (なかしま まなみ) さん

「ヨガのリズム」主宰

ヨガをメインに健康運動指導を行っている。愛知県出身、1975年生まれ。重度のアレルギー体質、アトピー性皮膚炎を改善したい目的で、20歳の頃にヨガを学び始める。27歳でヨガインストラクターとなり、愛知県で10年間活動。2014年に豊富町へ移住。日本のてっぺん、きた北海道の健康増進事業を盛り上げるべく活動している。

北海道に移住 (Iターン、Uターン) して、新たな取り組みを行う輝く人を紹介するインタビュー。お話を伺うのは、北海道各地を探訪し想いを形にする人との出会いをつなぐ、地域プロデューサーかとうけいこさん。

第4回は愛知県出身の中島まなみさんです。

豊富温泉との出会いを教えてください

重症のアトピーで寝たきりになるまで苦しみ、「選択の余地なし」と腹をくくり豊富温泉に湯治に来たのが2010年です。両親からは大反対されましたが、生きるか死ぬかという切羽詰まった状態でした。そして、何度か中長期滞在を繰り返して、ここに移住することを決めたのが2013年です。痒みや痛みで苦しむことがなくなった今、本当に穏やかな日々を過ごすことができます。温泉の泉質は本当に素晴らしく、皮膚疾患で悩んでいる方にはぜひ出合ってほしいと思います。

ご自身の変化を客観的にどう見えていますか

「動いてなんぼ」と思って生きているので、思いついたら実行に移す、これいい！とピンと来たら即学ぶ、師匠を見つけたら遠くでも飛んでいくのが今の私ですね。たとえば、豊富町に移住する前は、ヨガだけを専門としたヨガインストラクターでしたが、5年後の今では、「バランスボール」をはじめ、骨盤底筋トレーニングの「ひめトレ」、脳活性化プログラム「シナプソロジー」、アメリカ生まれの新しいエクササイズ「ストレッチーズ」など様々な資格を取得しました。ここ数年の間に有酸素運動系から高齢者向けの介護予防事業にも対応できるようになり、活動しています。

道北暮らしを始めてから大きく変化したことに、移動距離の大幅な伸びがあります。愛知県時代には考えられないことですが、1日200キロ移動が珍しいことではなくなりました。もうひとつ、都市間バス、飛行

機、JRなどあらゆる公共交通機関を使い、時間もお金も効率的に快適に移動する術も身に付けました。

健康運動指導士として心がけていることを教えてください

全国から湯治にいらっしゃる皆さん、きた北海道に暮らす皆さんに適度な運動を通して体力をつけてもらいたいと考え、運動指導をしています。気を付けているのが、心の体力も含めての体力づくりなんです。日頃考えていること、ふと思ひ浮かぶことを口に出して話してみる。同じような辛さを抱える誰かの想いに耳を傾けてみる。そんな「豊かな語り合いの場」を湯治の合間に持つことで、心の体力もつけてもらいたいと考えています。

「豊かな語り合いの場」はどのように生まれるのでしょうか

皮膚疾患で苦しみ、それを周囲の誰にも言えない。話せたとしても理解されない。苦しみぬいて豊富温泉を訪れる人は少なくありません。初めて豊富温泉を訪れ、不安でいっぱいの方が、雑談をしているうちに徐々にリラックスされ、ダムが決壊したかのように話し出すこともあります。湯治経験者である私たちが不安でいっぱいの方の心と体の痛みを分かち合せて寄り添う。そうすることによって、報われる想いがあります。目を見て、ひざを交えて話すからこそ、湧き出てくるものがありますよね。伝えたいことはきちんと口に出して相手に言おう。そして何より、まずは相手の想いに触れ、話に耳を傾けること、それによって「豊かな語り合いの場」が生まれると考えています。

豊富町は介護保険料が減額した道内8つの自治体の1つですよ

高齢化とともに介護保険料が上昇を続けている自治体が多い中、道内でもっとも大きく減額したのが、豊富町なんです。月額600円も減額になったこともあり、注目されました。ここ数年の運動意識改革が要因の一つとして考えられる、と言っていただけたのは嬉し

かったです。

2015年からスタートした介護予防事業の柱のひとつ「元気体操」は週一回、90分の運動クラスとして開催されています。また、「生まれた時から介護予防」ということで、20代の方から80代まで様々な世代に働きかけ、運動の楽しさと必要性を伝えています。ありがたいことに参加者がスタートから2年後の2017年度には2倍になりました。もちろんこうした活動は私一人で持続できるわけではなく、私はイチ現場担当者に過ぎません。役場の担当者さんをはじめ、共に活動してきたインストラクター仲間の想いがカタチとなった結果ですね。

こうした成果が出たことで、新聞をはじめテレビでも豊富町の運動習慣の取り組みが取り上げられました。「多くの方に、運動に興味を持ってもらえる機会になったかもしれないね」と仲間とともに喜んでます。

豊富町への想いをお聞かせください

人口4,000人弱の豊富町には、独特な植生を誇る「利尻礼文サロベツ国立公園」があり、また、北海道民の多くが愛するセイコーマートの代表的商品「豊富牛乳」の産地でもあります。そして、アトピー性皮膚炎をはじめとした皮膚疾患の聖地とも言われる「豊富温泉」があって、移住者が増えている町です。でも、医療過疎地であることもまた事実です。『健康づくりの場をひとつでも多く広げたい』が、私が豊富町に対して持っている想いです。“医療過疎地にこそ予防医学の普及を”このスローガンを胸に日々活動していきたいと考えています。

インタビュー後記

まなみさんと最初にお会いしたのは、2012年だったと思います。かなり重いアトピー性の症状が素人の私にもわかりました。でも飛び切りの明るさと芯の強さが印象に残っています。ここ数年のまなみさんの活動の広がりやスピードアップは素晴らしいです。姉としてずっと応援させてもらってます。かとう けいこ (株)まちづくり観光デザインセンター代表

