

## 講演概要

### 「ヘルスツーリズム ～地域の資源を活用して自然と健康になるまちに～」

高橋 伸佳（芸術文化観光専門職大学 芸術文化・観光学部 准教授）

皆さんは旅に出かけていますか。旅を活用した健康法があることをご存じでしょうか。これは養父市を遠く離れてどこかに行こう、ということではなく市内や但馬内で十分に実現可能な健康法です。ご紹介するヘルスツーリズムとは、「健康・未病・病気の方、また老人・成人から子供まで全ての人々に対し、科学的根拠に基づく健康増進（EBH：Evidence Based Health）を理念に、旅をきっかけに健康増進・維持・回復・疾病予防に寄与するもの」（日本ヘルスツーリズム振興機構, 2006）と定義されています。

日本では健康長寿の知恵を活かし、様々なヘルスツーリズムが生まれています。典型的な例としては、健康の三要素（運動・栄養・休養）をバランスよく組み入れた体験に加え、自然療法という地域固有の資源を活用した内容が組み込まれたものです。この自然療法には主に温泉療法、森林療法、気候療法、海洋療法などが挙げられます。いずれも天然資源や気候環境を活用し、休養・保養を活かしていくという考え方です。また、参加者が旅先で健康の大切さや心地よさ、素晴らしさに「気づく」という点もポイントです。この「気づき」によって、日常の行動がより主体的な健康行動に結びつくことが期待できるというものです。これを「行動変容」といいます。非日常での体験と旅先での楽しみの中から人は前向きになることも多く、行動変容の場として適しているともされているのです。

人口減少に加えた超高齢化の到来により、高齢者の社会性の低下が問題になってきました。この社会性とは、「人とのつながり」、「生活の広がり」、「誰かと食事をする」ことが挙げられます。こうした社会性が低下すると口腔機能、精神・心理状態の低下によって栄養状態が低下、さらには身体活動も低下し、結果として虚弱・サルコペニア（加齢による筋肉量の減少、筋力の低下）につながるという研究結果があります。こうした社会性の維持にも貢献できる一つが旅であると考えています。普段は外出や運動することが面倒な方でも、家族や気心知れた仲間との旅であればちょっと出かけてみようかな、という気になりませんか。そのようなきっかけをつくる機能が旅にはあるのです。

養父市は自然資源に恵まれ、豊かな農業地域でもあります。皆さんからすると当たり前の景色であり営みだと思いますが、この特徴を健康増進に活かさない手はないと思います。言い換えれば、養父市は健康になれる資源の宝庫だと言っても過言ではないでしょう。養父市の山や森林を歩き、誰もが農業に触れるというライフスタイルをつくりつつ、観光客を養父市に迎え入れ交流することも楽しんでみませんか。