

コラム

食を通じた地域の健康作り
～健康の駅 健味健食園の取組み～

みなさん、健康の駅というのをご存じでしょうか。

幹線道路沿いに設置され、ドライブの時に休憩や買い物で気軽に立ち寄る道の駅は、有名だが、健康の駅とは、健康な町づくりをリードする施設。医療・福祉、自治体など、健康増進に関わる活動をしている組織等が運営する。地域の住民たちが自由に交流できる健康拠点のことで、未病のうちに健康に関心を持ち、運動、生活習慣の改善や食を通じて健康づくりにつながる活動や情報を得ること

等が出来る場所をいう。

健康の駅は、「まちの駅」の中のひとつであり、まちの駅は元気で我が町が大好きな人が集まる「たまり場」をネットワークする取組みである。川の近くであれば「川の駅」、農場であれば「農の駅」と名付けることができ、これらの駅を総称してまちの駅という。その中で、健康増進に関わる活動をしているものが健康の駅であり、現在、全国に20箇所（2012（平成24）年3月31日現在）が認証され、各地で様々な活動が行われてい

る。具体的な活動としては、健康作りのための運動教室はもちろん、様々な講座等の開催、各種健康相談、健康に関する情報ライブラリー（書籍・パソコン）の設置などがあり、中には、森の中で聴く音楽会や“笑い”は人の心を癒し、健康にすると道化教室を開催するところもある。

今回、熊本県上益城郡益城町にある、健康の駅 健味健食園をご紹介します。

健康の駅 健味健食園は、医療法人ましき会益城病院が設置・運営する就労支援事業所である。

益城病院は、自閉症、そううつ病、アルコール依存症、認知症、精神一般と様々な精神科専門医療を行い、精神科デイ・ケア等の在宅部門、退院後の社会復帰支援として、地域活動支援センター・指定相談支援事業所の設置など、患者とその家族に対して最善のプロフェッショナルサービスを提供している。また地域の方々の精神科医療に対する偏見や誤解を解消するとともに、地域協調・貢献のため、病院施設の一部開放をはじめ、地域行事への積極的参加・独自のイベント開催、様々な分野の研修・講演や会議、相談業務等を行うなど、地域交流を深めて、地域住民との関係作りに努めている。

健康の駅 健味健食園は、障害者の就労支援施設として、手づくりパン工房「まりも」、レストラン「大河」、健康農園「グリーンサム」の3施設を運営しており、就労訓練者の社会復帰と自立を目指す他、名前のとおり、食に関してこだわりを持ち、病院の農園で自家生産された野菜や小麦、近隣の農家で生産された有機・減（無）農薬野菜等を活用し、病院運営ならではの安全でおいしく、体にやさしい食事を提供するなど、食を通じた地域の健康づくりに取り組んでいる。

その中でも、パン工房「まりも」は、毎日（日曜日を除く）、平均約500個のパンを職員（ボランティアを含む）と就労訓練の方が一緒に作っている。今までに作ったパンは、100種類を超えている。使用する小麦粉は最上級の「特等粉」を使用し、フランスパン系には、健康農園「グリーンサム」で自家栽培したパン用小麦「ミナミノカオリ」を使用して、香りやほんのりした甘さに定評があ

る。

また、添加物を一切使用しておらず、安心なため、保育園、小中学校、企業、病院、スーパーからも注文を受けるほど人気のあるパンとなっている。

2009（平成21）年11月には、全国でパン・菓子製造を作業として活動している福祉施設が参加するユニバーサルベーキングカップ（現在はチャレンジドカップ ～夢のパン・菓子コンテスト～）において、パン部門で、パン工房「まりも」が出品した“阿蘇黒豆パン”が金賞（優勝）を受賞するなど、就労訓練者の社会復帰への自信にも繋がっている。



パン工房「まりも」の他に、レストラン「大河」も同じく、職員と就労訓練の方が一緒に働き、地域の方々においしくて体にやさしいメニューを提供している。

健康農園「グリーンサム」では、パン工房「まりも」やレストラン「大河」で使用する食材（野菜など）を約15種類以上、職員と就労訓練の方が病院の畑で農作業をして生産しているほか、病院敷地内に飾られる鉢花や花木の栽培も行っている。またグラウンドゴルフ場を設置しており、就労訓練による管理も行い、利用される地域の方々と交流を深めている。利用者も多く、年に4、5回、約50人規模の大会が行われる程、活動的で地域住民、特に高齢者の健康作りに一役買っている。

今回、医療法人益城病院の犬飼邦明院長と健康の駅 健味健食園の設立に携わった、法人事務局の牛島瑛明相談役にお話を伺い、名前のとおり、食にこだわった理由をお聞きした。

「体にいいだけで、おいしくなければ、食

べ続けることは難しい。やはり食べるからにはおいしく食べて、かつ、安全で体にいい食事をするのが一番と、レベルの高い食事の提供を目指している。またこの地域は阿蘇山の伏流水からなる地下水を利用しているため、常にきれいでおいしい水を使用しているため、安全でおいしく体にやさしい食の提供が



出来ている。』

これからも、社会復帰を目指して就労訓練を行い、その成果が地域住民の健康に繋がれば、就労訓練者の励みとなり、やりがいも生まれ、それがまた地域住民が健康になるといった相乗効果を生む。今後とも、食を通じた地域貢献に努めていきたいとしている。

