新潟県立看護大学企画メディカルグリーンツーリズム

「健康・食・介護」をテーマにした

モニターツアー同行記

新潟県立看護大学　特任教授　杉田　収

新潟県と新潟県立看護大学は平成二十二年四月からメディカルグリーンツーリズムに取り組み、ふるさと上越ネットワーク（東京都）会員の意見を踏まえて、健康チェックコース、健康改善・リフレッシュコース、介護準備・学習コースの三コースを組み立てました。この度これらコースの評価を目的にしたモニターツアーに同行しましたので、ツアーの概略と参加者の様子などをお知らせします（なおこのツアーに掛る費用には新潟県からの補助がありました）。

健康チェックコースは平成二十三年九月六日（火）七日（水）に実施され、参加費の自己負担は八千円（JR直江津駅往復旅費と人間ドック受診費用を除く）でした。

このコースの参加者は六十歳代男性（千葉県）の一名。一日目の昼食は「富寿し」で地場産の魚を使っての握り（二千八百円で定番メニューにあり）を摘まました。

寿司ネタの品書きがありましたが、その魚が分からず、店員が魚の写真を持ってきて説明してくれました。

健康チェックコースの「売り」は人間ドック認定医のいる新潟労災病院での人間ドックで、ドック内容は今回のツアー用に特別に組み立てられたものでした。基本検査項目を絞り込み、料金を通常の半分以下にして、オプション検査はがん検診、脳血管、肥満の三コースから選択できるようになっていました。

写真1　春日山城跡　大井戸付近の散策

写真2　労災院長の時間を掛けた最終診察

また受診者とドック認定医との時間をかけた相互の「コミュニケーション」を保障し、さらにドック認定医の「健康講話」を組み込んだ「上越で始める独自の人間ドック」でした。そのドックに上越訪問の楽しみとして謙信公を偲ぶ春日山城跡観光と「くわどり湯ったり村」での温泉宿泊が加えられていました。

「富寿し」での昼食後は上越観光コンベンション協会所属ガイドの説明で春日山城址を歩きました。直江兼続を始め、名だたる家臣の屋敷跡を巡りましたが、謙信公の屋敷跡がまだ確定していないとのことに、「寝首を掻かれない戦国時代の防衛術ではないか」などと素人談義をしながら、謙信公亡き後の跡目相続の戦いの様子なども詳しく聞きました。その夜は桑取温泉でゆっくりでしたが、翌朝は人間ドック受診者の定番どおり朝食抜きでした。

一連のドック検査が終わったあと人間ドック認定医の松原病院長より検査結果（一部）を踏まえた三十分間の丁寧な最終診察があり、その後病院の食堂で昼食（千円、ドック料金に含む）を食べながら病院長から「健康講話」を聞きました。病院長は話上手で、「人間ドックを受診しても長生きできるとは限らない」など、楽しい？話でした。予定より早くドックが終了したので看護大学の学内見学が追

加され、ＪＲ直江津駅で別れました。

健康改善・リフレッシュコースは平成二十三年九月二十一日（水）・二十二日（木）に実施され、参加費は八千円（ＪＲ直江津駅往復旅費を除き、宿泊部屋が一名の場合は二千百円増）でした。このコースの参加者は六十歳代女性四名・男性二名、七十歳代女性一名、八十歳代男女各一名の計九名で、関東二名、大阪二名、長野二名、神戸・仙台・上越各一名でした。このコースは上越地域の「健康」に関係した「ソムリエ」を集めたユニークな企画でした。協力者は全国的に有名な温泉ソムリエ、森林ソムリエ（今は森林セラピストと呼称変更）、野菜ソムリエでした。

大型台風十五号が関東甲信越を通過中のツアーになり、東京は強風に見舞われていました。しかし上越は晴れていて予定通りＪＲ直江津駅南口からマイクロバスで出発しました。二本木から杉の沢あたりは猛烈な霧でしたが、笹ヶ峰に近づくと急に霧が晴れ小雨になりました。笹ヶ峰グリーンハウスの食事は笹寿司定食で、素朴で量もあり「おいしかった」の声が聞かれました。その後参加者は森林セラピーとノルディックウォーキングの二班に別れ、雨ガッパを着て出かけました。

ノルディックウォーキングは二本のポールを使用するために、出発前に歩く練習がありました。ポールを持たなくても緊張すると、いつものようには歩けず、大笑いをしながらの練習になりました。森林セラピーはゆっくり森を歩きながら森の精気（フイトンチッド）を全身に浴び、清水ヶ池近くの休憩所で横になって静かに瞑想しました。

写真３　ノルデックウオーキング

写真４　小雨の中での森林セラピー

宿泊は赤倉温泉の遠間旅館で、温泉ソムリエの御主人から温泉の入り方や、温泉の色が異なる近くの露天風呂（赤倉・燕・関）の話を聞きました。その露天風呂を巡る時間がなく、「残念がる声多し」でした。翌日は正善寺工房で野菜ソムリエ（写真五の上越美人）から上越野菜についての話とそれらを素材とした料理の手順を聞き調理を始めました。男性は筆者も含め四名でしたが、全員真面目に料理に挑戦しました。慣れた包丁さばきの人が多く、料理作りが予定より早く進みました。

写真５　正善寺工房での調理体験

そこで急遽「イトカボチャ」が追加されましたが、これこれも参加者には「珍しい」と好評でした。調理作品は全員の昼食となり美味しく頂きました。ツアー参加者の希望で、看護大学に寄り、学内見学をしてから、ＪＲ直江津駅へ向かいました。しかし台風の影響でダイヤが二時間以上遅れ、たまたま乗車予定の二本前の電車が来たのでそれに乗ることになりました。心配していましたが、電車は意外に空いていて座って帰れたとのことでした。

・介護準備・学習コースは平成二十三年九月二十八日（水）・二十九日（木）に実施され、参加費は九千円（ＪＲ直江津駅往復旅費を除き、宿泊部屋が一名の場合は二千百円増）でした。

このコースの参加者は、七十歳代女性五名・男性二名、六十歳代女性四名、五十歳代女性一名の計十二名で、東京二名、妙高三名、上越七名でした。

このコースは上越で暮らす親、或いは御自身が、年々変化する介護施設と入居料金を知ることで、現状に合った介護準備が出来るようにするものでした。そのために参加者は上越の異なる三種類の介護施設を見学し、また市の担当者から高齢者福祉の現状を聞く企画でした。加えて老後の豊かな生活のために「高齢者用の食」を工夫する体験、さらに親鸞聖人ゆかりの地を巡る観光が組み込まれていました。

ツアーは暑いくらいの良い天候に恵まれました。見学した介護の三施設は有料老人ホーム「サンクス高田自在館」、小規模多機能型居宅介護施設「ケアホームあいびす」、グループホーム癒しの家「池の平」でした。

サンクス高田自在館は「豪華なマンション」ですが、介護が必要になっても同じ施設内でそのまま介護が受けられる「安心付」で、お金さえあれば…の声しきりでした。

ケアホームあいびすは「地域高齢者の要望に沿った多機能付」で高齢者専用賃貸住宅を併設している新しい考えの建物で、利用しやすい施設に思われました。

癒しの家「池の平」は「ゆったりした温泉付」で、どの入居者も穏やかな顔でした。入居費用も手頃なこともあり一番人気でした。施設見学は自分の年金を考えた上でのこれからの人生設計に役立てられそうとの声が聴かれました。

初日と二日目の昼食は料亭「宇喜世」と「長養館」の豪華なお膳でした。

特記すべきは長養館の膳で、通常のメニューにほぼ合わせた高齢者用膳が提案されました。高齢者用膳は八十歳前後の人を想定したもので、長養館では初めての試みとのことでした。各自の通常膳と高齢者用膳を見比べながら料理長から工夫した点や調理内容の説明を受け、最後に全員で高齢者用膳を試食しました。

宿泊は赤倉温泉の赤倉ホテルで、到着後に恒例のホテル手作りの「おはぎ」を頂きました。翌日は看護大で上越市高齢者支援課・高橋副課長の「上越市における高齢者福祉の現状」、看護大学城戸准教授の「命を意識した食」の話がありました。六種類の高齢者用市販食材サンプルがお土産になり、またポカリスエットに「とろみ剤」が加わると味がどのように変化するかなどの味見実験がありました

最後は親鸞聖人ゆかりの地めぐりの観光でした。ガイドの豊かな知識に基づいた説明は好評でした。観光は聖人上陸の居多ヶ浜（直江津）から始まり、新装なった五智国分寺と居多神社、本願寺国府別院を訪れました。浄興寺では聖人の頭頂骨を納めた廟を見学し、京都の東本願寺・西本願寺の両寺に乞われて聖人の頭頂骨を分骨したとの話を聞きました。

（平成二十三年十月十七日　記）

写真6　「ケアホームあいびす」で

写真7　長養館前でツアースタッフも交えて