

平成29年3月11～12日と宿泊で、第4回富士山支部勉強会が日月倶楽部にておこなわれました。静岡県立大学 薬食研究推進センター長である山田静雄先生の講義では、健康でボケないための裏付けされた情報が満載でした。歴史からみると僧侶が大名などくらべなぜ長寿だったのか、外国人と日本人との生活習慣の比較、実際に長寿村に行かれて感じた点や、数十年もの大規模な臨床データなどからお話を伺いました。特に認知症については、なってからではなく予防が大切とあり、早期発見の日常的なサイン（振り向き徴候など）も伺いました。薬ひとつとっても万人に効くものはなく、その方の価値観によりそいつつ、いかに信頼のおける情報を更新していくかが重要だと感じました。

夜の懇親会では、石部理事による体質別薬膳ドレッシングが振る舞われました。ビュッフェスタイルでしたが、大量の野菜が飛ぶようになり、ドレッシングを変えるだけでこんなにおいしく野菜を食べられるものだと感動しました。まさに座学と実践で食養生が楽しく行われたことは当支部が重視しているところです。

翌朝は、皆でご来光を拝んだ後、お水取りに自然散策しました。太陽が富士山から姿をだすまでに、朝焼けが薄紫から黄金に変化し、ゆっくりした時間の経過や、木の芽など季節の移り変わりを感じることができました。また、日中、自然の中で個々に瞑想をし、草の香り、空気の感触、鳥の鳴き声など五感をひらきながら、心のメンテナンス法を行いました。こうした環境からミリューセラピーを体感しました。

前回大好評だった小池先生の講義では、“予防”というテーマで多職種が輪になって対話しました。普段、私たちは体調が悪いと、TV や本から情報を得たり、病院や一般のセラピーなど受けると思いますが、いろいろな治療法や考え方があるため時に混乱します。今後、医療全体の質をあげるには、治療家同士の学びあいが重要です。統合医療にはそれぞれの考え方を受け入れ（多元主義）、やってみて効果があるものを本当とする考え（プラグマディズム）が基礎にあり、患者さんの価値観によりその重要性を学びました。症例検討だけではなく、社会課題など答えのないものに対しても、それぞれの専門家が集まり対話をする事で合意が生まれ、現実的で具体的な解決法がうまれるように感じました。

本年度、富士山支部では30名の新規入会があり、会員が70名となりました。次回は静岡大学の杉山教授とホリスティック協会の降矢会長をお呼びして、9月30日～10月1日に日月倶楽部にて“森林を用いた運動とメンタルヘルス（仮）”が行われます。今後とも年2回の勉強会にて体験型医療を行っていきます！

