

「脳響袋操（のうきょうたいそう）」とは

看護師 中西京子（水府病院）2012/12/24

はじめに

私は現在、病院や医療の本来あるべき姿とは何かという問いへの答えとして、新時代の医療・健康増進コンセプト「脳響袋操」を提唱しています。

「新時代」とは、一人ひとりの役割と責任が否応なく大きくならざるをえない少子高齢化社会の到来を指しています。つまり、今日のような、誰かが誰かの犠牲になることを是とするのではなく、一人ひとりを大事にしなければならない時代です。

脳響袋操

脳響袋操の漢字四文字で、脳が健康でなければからだ（袋）の健康を操ることができないことを言い表しています。脳の健康はというと、一体感や連帯感（響き）が生まれる良好な人間関係によって増進される。簡単に言うと、「いい出会いで健康になれる」という意味です。

たとえば、ラーメン好きの方の中には汁を残さず平らげる方もいらっしゃいますが、高血圧などの原因

となる塩分を取りすぎてしまいます。もしも大切なひとがそばにいて「それは良くない」と言われたら、いつもの食べ方ができるでしょうか。また、お酒を飲むとき、「手酌酒」や「一人酒」になっていませんか。健康を気遣う誰かが一緒だったら、飲みすぎてしまうでしょうか。

脳響袋操では、ひとりになってしまうことが不健康の元になる、つまり、ひとはひとの中で最もよく生きられると考えます。その意味で、「出会いは学びであり、生きること」という「ひとづくり」の考え方であるともいえます。

脳響スイーツ

脳響袋操から派生した「ものづくり」の考え方が「脳響スイーツ（NOKYOKO Suite）」です。スイーツというと甘いものを連想しがちですが、ひとまとまりのものという意味の言葉で、衣食住の日常生活のあらゆるものがターゲットです。みんなから愛され、信頼される「定番」といえるも

のをみんなの力で作るという考え方とそのようなプロセスを経て作られたものの呼称です。

サトイモの新しい食べ方「脳響水（のうきょうすい）」はこの、最初の脳響スイーツです。その普及活動は「病院力を、地域力に。」を合言葉に、アレルギー表示義務を免れ、日本人の伝統食でもあるサトイモでみんなをつなぐこと、つまり出会いづくりを通して、病院や医療が地域の経済、社会に貢献することを目指しています。

心袋操

出会いは同時に、他人の心を理解できないもどかしさ、つまりストレスを生み出します。ストレスをひとりではなく、みんなの力で発散させようというのが、レジ袋を使ったお手軽・簡単エクササイズ「心袋操（しんたいそう）」です。子供からお年寄りまでどなたでも参加でき、レジ袋から発せられる音が連帯感や一体感を醸し出します。

おわりに

脳響袋操の、とくに「脳響」という言葉にはもう一つ、忘れてはならない重要な意味が込められています。今日

の時代を生き抜くには、一人ひとりの努力や自己責任で片づけられません。みんなが力を合わせてこそ可能です。温故知新。「協同の力」のシンボル、「農協（のうきょう）」の言葉の響きを大事にしたいという思いがあります。