

### 講演予算ゼロ

ある健保組合が職員の健康増進を目的に外部講師を招いておこなっていた「健康増進の為の講演会」を来年度より全て廃止する事にした。この講演会は医師や心理カウンセラーなどの外部専門家を講師に迎えておこなうもので、今まで絶えることなく続けてきたが、今年を最後に全廃予定である。

経費削減が主な目的だそうだが、「講演を聞いても大きな効果がなく、インターネットを活用すれば、健康に関する事は自分で調べる事が出来るから」というのが、その理由である。

この会社を含め、色々な事業所で講演してきた私にとっては耳の痛い話ではあるが、この英断に素直に賛辞を贈りたいと思う。

考えてみると専門家は知識を独占する事により、その権威を保ってきた。その方法は知識（書物）と検索方法の独占であった。しかしインターネットの普及で、これらの独占はできなくなり、専門家の権威は脆くも崩れ去る事になった。確かに単独健保を持つような会社の社員や家族の方にはデジタル・デバイドなどなく、専門外の疾患では医師よりも相談の方が疾患にずっと詳しいという事がよくある。

振り返ってみて、今まで自分がした講演も含めて、本当に健康に役立つ、かつ分かり易い講演があったかと考えてみると、残念ながら殆どないような気がする。メンタルに関する講演については労務や法律に関するものは意味があるが、病気自体の講演は発症のメカニズムが明確でない以上、健康増進の為の講演会は大きな意味を持たない。反対にフィジカルに関する講演は、スポーツマン医学や栄養学の発展に伴い明確な道筋を示す事が可能である。

しかし難しい運動生理学を分かりやすく解説し、実践の指導まで出来る講師は殆どいない。こう考えた時、素晴らしい講演をやって頂いた方を思い出した。それは友人でもある帝京大学の中島先生である。

彼は、女子プロゴルファーやU20のJリーガーのトレーニング・コーチをしていた事があり、ご自分も日常生活の中にトレーニングを取り入れている。その知識の深さと経験の大

きさには驚かされる。

彼が慈恵医大に在席していた頃、ID (individual muscle) (個別的筋)ストレッチに興味があり、色々と質問した後、トレーニングルームで5分ほど右肩関節のIDストレッチを実践してもらった事がある。彼は私の右腕を両手で保持し筋肉の名前を一つ一つ上げながら、この筋肉はこのような形でストレッチをすると1つ1つ説明した。消化器が専門である私は筋肉について詳しく知らない所もあったが、実践後、慈恵医大から駅に向かう間に自分の右肩が今まで感じた事もないほど軽くなっている事に気づいた。

これからの専門家は、実践と経験に裏打ちされたより深い知識と技能が必要になったのだと思う。

(なお帝京大学の中島先生の「ロコモ、メタボ対策講演」はお勧めです。もしもご希望があればご相談下さい。)