

## 養生文化と介護②

江戸時代に  
健康ブーム

前回に引き続き今回も「養生文化」がテーマです。日本では江戸時代に「養生文化」がかなり注目されていきました。江戸時代と言えば、戦国時代が終わり、約260年間泰平の世が続きました。平穏な時代では、人々が健康に関心を持つ余裕が生まれたのでしょうか。原原益軒という儒学者の「養生訓」という書物がベストセラーになったそうです。今でいう健康ブームが江戸時代でもあったのですね。

◆ ◆ ◆  
中国の高齢者はどのよ

うに養生して健康を維持していたのでしょうか。高齢な方ほど中医学的な考えが強く、自然治癒力を高めるといわれている漢方や太極拳などで身体の内側から免疫力を高めることを主としていました。もし身体状況が悪化したら、按摩や鍼灸などの即効性のある手段を求めることが多く、西洋医学に基づく理学療法などはあまり信じられていません。国民性に起因するのかわ、先祖代々自国で培われた健康に対する専門性を重視する傾向にあるように思います。

◆ ◆ ◆  
現地に住む私の同僚をはじめ、中国の人たちは、体内を冷やす冷たい水を

## 自立支援介護で「幸福期間」伸ばす

飲む習慣はあまりありません。また、風邪をひいた時には、受診して薬を処方してもらおうより、漢方をお湯で飲む方が効果的だと信じている者も少なくありません。

◆ ◆ ◆  
段階に応じて  
適切な選択を

養生文化は健康時においては、幸せに生活を送れる最良のツールであると思います。しかし、「老い」は誰もが避けては通れず、いずれは身体機能が低下します。エビデンスに基づく理学療法



## 中国の高齢者マーケット

～介護・不動産事業の行方～



ゲストハウス総経理  
稲田義人

著者プロフィール  
ゲストハウス総経理。中国事業に携わって7年、介護職員養成学校の立ち上げや日本式介護研修の実施、また、日系介護企業を集めての上海シニア産業フェアの主催等、上海シニア事業全てを総指揮。

は、即効性は低く、また時間と労力がかかりますが、「幸福期間」を長くすることができるとは、なかなか考えます。そのことを少しでも多くの高齢者に実感してもらおうと、日式介護（自立支援介護）がさらに重宝されるようになるのではないかと考えています。