

# ヘルスツーリズム研究会 講演内容まとめ

## — 特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構 —

(発表日 第2回研究会 2006年1月24日)

### 1. 講演タイトル: 「ヘルスツーリズム推進の現場から」 茅野市・蓼科高原におけるヘルスツーリズム

### 2. 所属機関および発表者名: 茅野商工会議所 専務理事 白川 元

### 3. 講演概要

茅野市蓼科高原は、八ヶ岳の西麓に位置し、自然と爽やかな高原の気候に恵まれ、ピーク時には、年間500万人余の観光客を集めたものの直近では400万人迄落ち込み下落傾向に歯止めがかかっていない。地域経済への影響も大きく観光業の再生が大きい課題である。世の中は、物から心の豊かさを求め、更に少子高齢化時代へと大きく転換をせざるを得ない状況である。従って今迄の延長線での対応は通用せず、全く新しい何かを売り出すしか再生の道はないと考えた。試行錯誤の中、茅野市は医療費が低いものの平均寿命は長いという事実も知り、「健康+観光」という新たな切り口での活動を進める事とした。

この様な活動展開の中、諏訪東京理科大学に脳科学研究の第一人者である篠原助教授の存在を知り、お会いして先生の研究成果をこの活動に生かし、かつ全面的に協力していただけることとなり、JTB/ヘルスツーリズム研究所、(株)プライムラボ等々関係者の協力のもとプロジェクト活動がスタートした。

先生の研究によると「今社会で起きているさまざまな問題を見ると、単に身体的な健康づくりだけでなく、これに加えて心の健康作りが重要となってきた。例えば若年層のキレやすい、疲れやすい、成年層のストレス過多、高齢者のがんこ、うつ傾向の増加は、ほとんどが脳の前頭葉機能の低下に原因があると考えられる。しかし近年の運動とコミュニケーションによる前頭葉賦活と認知機能向上において、キャンプ活動が子供の前頭葉機能を向上させる事が明らかになったり、成人を対象にしたジョギングの前頭葉デュアルタスク機能向上効果や高齢者のウォーキングが前頭葉、側頭葉、全部帯状回の体積増加効果をもたらす事も知られている。これらの先行研究から運動を含む脳トレーニングメニューの構築が必要であると考えられる。」ということから具体的活動が始まった。

#### ■ 自然体験は前頭葉を鍛えるという事実を実証する。

日常の生活をしている小学生から70才代迄、茅野市在住、在勤の男女約800人から前頭葉機能データを2回に渡り取得した。取得したデータは今後蓼科高原で、自然体験をしていただく方の現状判定と滞在後の効果判定に必要な対照群データとして使う。このデータを基にしてWEB利用の脳年齢測定チェックサイトを開設した。

#### ■ 800人余の人々の脳年齢を測定した結果、17・8才迄は順調に得点を得るも20才をすぎると少しずつ減り始め、60才を過ぎると個人差が非常に大きくなる。

#### ■ 自然体験+脳トレーニングにより心と身体健康維持向上を図る!!

- 1) 自然体験が脳のトレーニングになる。自然体験+脳トレーニングの組み合わせによるプログラムはこれまでに世界に例がない。
- 2) 今年度は蓼科高原に滞在して行う運動や、自然体験活動が前頭葉機能を向上させることを実証すると共にトレーニングメニューを数多く開発してツアー化していきたい。更に食材についても、脳に良い材料「例:豆類、ゴマ、野菜」等々を使った、脳トレ弁当も開発し提供していきたい。

「健康づくりに最適なまち」を追求していけば、結果として地域経済の活性化、並びに集客の拡大に結びつくと考え、この事業を強力に推進していく。