

バタフライエフェクト 営農は正義 ～1袋のボカシから始める、わらしべ長寿戦略～

福井県・若狭町国保三方診療所長 岩田竹矢

畑仕事は高齢者の生き甲斐

私が住む若狭町は福井県南部に位置する人口1万3,000人の、海あり山あり湖あり（ラムサール条約指定の三方五湖）の町である。縄文時代の遺跡や古墳が多くあり、太古の住民にも生活に適した環境だったと想像される。私は当診療所に赴任して13年になる医師である。患者・医師の枠を超えたお付き合いは年を追うごとに濃密になり、すっかり第二の故郷となった若狭町ライフにどっぷり浸かっている。そんな町での患者さんの慢性疾患や老いの経過を診て、多くの住民を看取っても来たが、年々強く思うことがある。それは薬を処方して血圧を10下げ、HbA1cを1下げることが住民の健康と人生にどれだけ寄与し得て来たか？と。

患者さんの生活行動パターンが露わとなる現象に、“雨上がりの診療所は閑古鳥”がある。なぜなら、患者さんの気持ちはレッツゴー畑！ 元気な高齢者は畑に行き、元気でなくなってきた高齢者はデイに行く……が老衰プロセスでの分岐点である。下肢筋力低下や認知症で畑に行けなくなったら、デイに行くのである。そこで、高齢者の健康の鍵は「畑」にあり！と私は考えた。膝や腰が痛くとも、楽しい畑には無理してでも出掛ける。面倒な草取りも嬉々と語る。しかし、膝と腰をさらに痛め、診療所に湿布をもらいに来られる。このように、痛みを押してでも出ていく「畑仕事」は高齢者の生き甲斐である。

疾病を薬でなくボカシで治す

私は高齢者の疾病を「薬」ではなく「ボカシ」で治してみようとひらめいた。畑仕事を縁の下で支え

るべく、ボカシを作って配布する「治療」を始めてみた。ボカシは簡単に作れる有機肥料で、私は発酵鶏糞・米ヌカ・もみ殻を材料としている。嬉しいことにボカシの原価はタダ同然である。発酵鶏糞はホームセンターで15kg128円ポッキリ。米ヌカはコイン精米所にてタダ。もみ殻もJAのカントリーエレベーターにて持ち帰り自由。こんなエコノミーなボカシは廃物利用のエコロジーな肥料でもある。

作り方は簡単。庭に置いた廃物浴槽に材料を入れ、自宅前にある三方五湖の天然水を注ぎ、毎日かき混ぜるだけ！ ボートのオールで底から混ぜ返して均一な湿度で熟成させるのが品質の肝。手間・暇・情熱を注ぎ、4週間の熟成で完成。完熟ボカシはウンチ臭さも消えていい感じ。知人の軽トラで予約の患者さん宅まで配達し、診療所外来で声を掛けて下さればその場でお渡しもしている。

ユーザー患者さんの生の声は「野菜がよく育ちます！」と高評価。診察室での会話も畑の話題からスタート。診察室で「ボカシ要りませんか？」の宣伝も、日常診療の一環。畑を語る患者さんはイキイキ元気で、生活と人生まで垣間見えて来る。私にとってありがたいことに、新鮮野菜の差し入れはしばしばである。ツヤツヤ野菜を見て、ボカシ効果は絶大だと実感する。患者さんは自分が育てた野菜を人、つまり私にあげるのが喜びで、生き甲斐にもなり得ているようである。だから私は患者さんの汗の結晶である作品を喜んでいただくようにしている。私からは地域医療の形でお返ししようとのモチベーションにもつながる。私が掲げるコンセプトは「1袋のボカシから始まるバタフライエフェクト」。まず医学的なコアとして、野菜を作る畑仕事「運動療法」と、有機野菜を食べての「食事療法」が、健康サイクル形成の医学的二本柱である。

果ては処方する薬が減り、タダ同然のウンチが医療費削減をもたらす効果にも期待する[健康づくり]。『わたのボカシ』をブランド化し、「岩田先生のボカシでええ野菜ができるでえ〜」と住民同士に会話を生むツールにさせたい。採れ過ぎた野菜は住民同士ギブ・アンド・テイクし、生活を支え合う食料としたい[地域づくり]。かくして1袋のボカシから始まる「わらしべ長寿戦略」が、私の狙うバタフライエフェクトである。バタフライエフェクトは私の手を離れて広がりを見せ始めた。同じ町内の診療所リハビリに提供したところ、畑仕事をリハビリに取り入れて目下拡大中である。

農を軸に備えた、健康アグリビジネス

そこで次なるバタフライエフェクトの展開も構想……いや妄想しているのだが、「農を軸とした地域医療/介護/産業一体のアグリビジネス“妄想”」として私の脳の中でビッグバンの膨張を続けている。少子高齢化社会の中では高齢者こそが団塊世代であり、地域の主たる構成員つまりは核である。少子高齢化を否定的に捉えるのでなく、元気な高齢者がイキイキ活躍している地域づくりの未来像を考えてみよう。

是非とも活かしたい高齢ワーカーの特性は、「地道に真面目に働ける」「認知機能が多少低下しても出来るシンプルな作業」「雇用主としては、若年者よりも安い人件費で賄える」、そんなお年寄りの特技であり老後の生き甲斐は「野良仕事」に決まりである。ワイワイガヤガヤの共同作業となればお年寄りにとっても新しい農への取り組み方になる。事業所としてシルバー人材センターが既にあるが、依頼の来る業務はスポット的であり、小遣い稼ぎ程度にしかならない。これでは少ない年金収入を補うには力不足である。私のアグリビジネス構想ではまず、住民の高齢化・空き家化で「休耕畑」となった家庭菜園を借り受け、共同で小規模・多品目の農業に取り組むことから始める。町外への大規模流通は考えず、第一段階は地域内流通でのシェア獲得を目指す。雑草はプロ農家にとっては邪魔モノでしかないが、趣味で畑に出ている患者さんたちが嬉々として雑草と日々格闘している姿を見ていると、苦労があるか

らこそ収穫の喜びも大きいようである。そのひと苦労がアグリビジネスでは「オーガニック」という付加価値を生む。

ADL低下で耕作作業には不向きな方は、作業場でネギの皮剥き・里芋の洗浄の軽作業に従事する。小規模農業ではペイ出来ない高額農機の購入は避け、手仕事重視の作業とする。手間を省くための農薬さえも生産コスト面では避けたい出費である。何なら草取り要員としてヤギ・ヒツジを飼って育てれば、通販でジギスカン鍋セット販売の副収入も得られる。害獣退散の意味も込めて牛を放牧しておけば、若狭牛ブランドで精肉業者に高値で引き取ってもらえる。このようにして削減出来たコストはそのまま人件費に回して、地域高齢者にお金を落とす。

昨今、何かと注目の稲作は、農機を使っての作業工程が多く、各県ブランド米競争の中での販売においても競争相手の多いレッドオーシャンでもあるので、私のコンセプトからは外れる。政府与党の方針次第で事業の将来像が左右されるのでは、地域が中央の政策に振り回されてしまいかねない。脱機械化の狙いは、昔の手仕事の楽しさを追求することにもある。畑仕事も休みの冬場はコタツの守りが仕事であるという高齢者が多いが、露地栽培に加えてハウス栽培も行えば、シーズンオフや悪天候時にもコンスタントに作業を生み出せる。しかし実のところ、最大の抵抗勢力は、一人気ままに家庭菜園に勤んでいる高齢者自身であるかもしれない。いかにしてこの共同作業に引きずり込むかに知恵が要る。

次に高齢者アグリビジネスの健康面での好影響についてである。楽しい畑仕事で無理をし過ぎて膝や腰に貼る大量の湿布薬(=多くの方が、毎回処方上限数で持って帰られる)は、日本の社会保障費を引っ張り上げている。ここは一つ、薬の対症療法で誤魔化すのではなく、理学療法士の強力な介入で体を痛めずに、むしろフレイル予防になる「畑仕事ボディメカニクス」を興隆させたい。畑仕事、つまり農耕とは二本足歩行となった人類が地球、つまり足元にある地面に対して体をかがめて行う労作であり、膝や腰に負担を掛けるのは必然である。野良仕事は運動療法となる一方、運動器を痛める諸刃の剣である。ケーブルテレビの健康体操に真面目に取り

組む健康マニアは少数派で、「手段」と「目的」が一致した畑仕事リハビリの方が楽しくて一石二鳥である。ここでは、畑での運動そのもので鍛える on the job training と、家などで基礎練習として取り組む off the job training の二本立てによって効果とモチベーションを高めて行きたいものである。かくのごとき運動療法は、効果があるかないかよくわからない抗認知症薬よりも有効なエビデンスを得られる治療法となるのではないか。

AI だとか Chat GPT だとかで便利な世の中になったが、考えることが面倒くさくて自分の知力・判断力にも自信がないなんて考える人類の未来には退化しかあり得ないように思える。「進化」する文明社会の便利さに浸ることは、個々の人間にとっては「退化」でしかあり得ない。今こそ旧日本人の逞しさ・日本テレビ「ザ!鉄腕!DASH!!」の三瓶明雄さんの知恵を思い起こそう。米国の外圧で安全基準を下げられた輸入農産物よりも自分で作ったオーガニック野菜を食べて暮らす方が、健康に長生き出来るに違いない。高齢の従業員同士は互いを労り、天国に逝った元同僚を思い出の中で懐かしみ、故人が地域の中で生きた痕跡を仲間達の心の中に残すことにも過去から未来につながる地域づくりの意味がある。

農を軸とする、人生終末期介護

このアグリビジネスにおいては、介護の面でも高齢者を日中預かる点で、介護保険を使わないデイサービスである。日中は共同農園の仕事に出ていることになるので、二世帯三世帯家庭では新たなスタイルの「共働き」と言えよう!一人暮らしが難しくなって来た要介護3以上の従業員限定の「社員寮」を作って、日中は畑仕事・夜はグループホーム的な共同生活とすれば、安心な「終の棲家」となる。介護経験のある若い従業員も健康管理・労務管理・高齢従業員送迎担当として雇えば、若年者の雇用創出効果も生まれる。

さらなるビジネス発展形として規格外野菜を使った農家レストランをオープンさせ、地域住民にヘルシー定食を提供して、地域の若者も巻き込んだ一大健康産業にまで発展させる。ゆくゆくは定食をその

まま高齢者向け宅配弁当として詰め込んで、地域高齢者の栄養療法を支える役割も。出血大サービスの収穫祭イベントやいちご狩りでも企画すれば、町の子どもたちとお父さんお母さんも大喜び。遙か遠くのUSJまで行って何時間も行列に並ばなければならぬコスパ度とは比べるまでもない。やがては満を持して、町外に向けてこの取り組みを発信すれば、新たな観光開発にも結び付き、高齢者ビジネスが若い人のIターン・Uターンを引き込む一発逆転である。

健康な若い人を集めて農業ビジネスを軌道に乗せている成功モデルは日本各地に散見する。私の構想はそれとは180度異なる。健康でない高齢者を集めて作業を通して元気に再生し、その働く姿が若い人にとっての人生のお手本となり、地産地消のビジネスで地域経済もまるごと元気にしてしまえ!というものである。高齢者が生き生きと人生を楽しんでいると、若者も自分の町で生きて行く未来に希望が湧いてくる。たった一度の限りある人生を生きてゆくうえで、人生後半戦が面白いことが大事である。

想いは地域から世界へ!

「地域経済」「地域コミュニティ」と、何か善なることをやっているキラフレーズのようにいろいろな分野で安直に使われる「地域」というワードだが、そもそも「地域」とは一体何なのか? 本誌のタイトルである『地域医療』では、われわれ医療従事者は何をすべきなのか? 「Think Globally, Act Locally」との言葉がある。わらしべ長者のわらのごとき1袋のボカシ提供が、高齢者の畑仕事健康法につながり、その先に「地産地消アグリビジネス」に至る構想をかくのごとく抱いている。

国の舵取りをする政治家でさえ解決策を見い出せない少子高齢化問題を突破する逆転策として、若狭町が日本の、いや世界のトップランナーに躍り出るチャンスだと密かに画策している。国債が暴落して日本経済が沈没しても、パイオニアであるわが町はしぶとく生き残れるに違いない(妄想)。この『地域医療』誌への掲載がバタフライエフェクトとなって、私の誇大妄想にお付き合いしてくれる地域が現れてくれることも切に願っている。