

はじめに

僕が健康体操連盟 KUBIRE を始めた理由

僕は2009年にNPO団体こらるぼ（スペイン語のコラソン：心、クエルポ：身体、をくっつけた造語）を立ち上げて、翌2010年には健康体操連盟KUBIREとして活動を始めました。

活動自体はその前から（僕が30歳のときから）行ってきたので、2019年度で通算16年になります。

始めた当時は8名だった会員さんも今では1800名を超えるようになり、地域のコミュニティーとしては最大級の団体となりました。

僕はKUBIREで何をしたいのか？

- ・ 健康自主自律
- ・ 地域賢康（賢康：賢く健康にという意味の造語）コミュニティー

健康はわれわれ市民のものであって、病院や製薬会社、整骨院や整体院のものではありません。

自分の健康は自分で守り、つくっていこう！

そんな思いの下、柔道整復師である僕は医療関連業界から飛び出しました。

医療関連業界の中には、救急救命以外で結局はビジネスとしての

医療でしかありません。

そこには経営が付きまとい、基本的な考え方はいかにして新しい患者さんと呼び、リピートさせるか？ なのです。

そこに病気を治すという意味はありません。

僕がやりたかったことは、患者に希望を持たせ、健康にし、そして再び患者に戻さないということ。

おそらく医療関係者は全員、志としては持っている（いた）はずですが、でも、いざ経営者となった途端、それは飾りとなり、お題目にすぎなくなってしまう。

そういう僕も実はそんなビジネス治療家の一人でした。

大学を卒業し、治療業界に足を踏み入れたのが23歳のとき。そこから接骨院と整形外科に勤め、そのビジネス体質に嫌気がさして「こうなったら自分でやるしかない！」そう思いましたが、まとまった資金がありませんでした。

そのころちょうど小型の携帯電話（PHS）が普及してきたので、家の電話にかかってきた問い合わせの電話を携帯に転送させる機能を使って、整形外科に勤めながら、夜限定の往診専門として開業しました。

その後、往診が軌道に乗り、患者が増え、往診では効率が悪くなってきたので、整形外科を退職し、一軒の平屋のアパートを借りて独立開業。一人治療院の経営者となったわけです。

当然といえば当然ですが、その月によって売り上げは上がったり下がったり。一喜一憂な生活が続きました。

そんな毎日の中でふと振り返ってみれば、そこには毎月の売り上げを

気にしている自分がいました。

衝撃でした。

ビジネス医療を否定して飛び出したはずの自分が、いつの間にか頭にあるのは常に、お金、お金、お金……。

こんなはずじゃない！ 社会に貢献するための治療院をつくるはずじゃなかったのか？！

そこから試行錯誤の日々。

自分の持っている知識や技術を使って、どうやったらもっと患者さんに貢献することができるのだろうか？ どうやったらもっと多くの人たち、つまり、社会に貢献することができるのだろうか？

ちょうどヨガなどがはやり始めた時期ということもあって、何か患者さんのためになるようなプログラム？ 体操？ を作ってみようかしら……。

自分の持っている知識や技術を患者さんや地域の皆さんとシェアできたら、これは大きな貢献につながるのでは？

僕は空手の先生もやっていたので、空手で行う形をなんとか使えないだろうか？ 整体技術を融合させた、太極拳のような、健康体操的な何かを。

治療院の前に手ごろな公園があったので、暇を見つけては出て行って、空手の稽古をしつつ健康体操の考案をする毎日。

公園に来る子連れのママたちをつかまえては教えてやってもらい、その効果をフィードバックしてもらおうということを繰り返しました（完全に怪しい人ですよ）。

そのかいあって、30分程度の体操プログラムとセルフ整体が完成したので、それを使った健康体操教室をつくることで、患者さんに、社会に貢献していこうと考えたわけです。

そして、チラシをまいて集まっていたいただいた8人の最初の勇者たち！
空手の稽古のような号令で指導していたので、2カ月で4人減り、半分になり、いきなり存続の危機にさらされましたが（笑）。

その後、一番苦手な、トークで人を惹きつけること、笑わせることを深夜番組のお笑い芸人に学びつつ、腋の下に汗をかきながら毎日教室で実践。プログラムも改良に改良を重ね、暑い夏の夜も、寒い冬の夜もチラシ配りをしながら徐々に会員を集めていきました。

なぜ夜かといえば、昼間だと僕の怪しいでたち（作務衣で頭に手拭い）が目立ちすぎて通報されたら嫌だなと思ったからですが、クリスマスの夜なんかは家族の顔が浮かんでちょっと胸がチクリとしたことを今でも覚えています。

少し人数が増えてきて平屋の治療院では狭くなってきました。そこで近くの公共施設を借りて教室を始めようかと思っていたのですが、公共施設には場所を借りる場合のルールがありまして、例えば営利団体には貸せないだの、代表者を立てろだの、なかなか思うようにはいかないこともしばしば。

その上、会員数が100人に達しようかというときになって、信じていた仲間たちともいつの間にか考え方に溝ができていたようで離散。会も分裂。

その後、謎の抵抗勢力（笑）に活動を妨害されたり、公共施設を使えなくされたりしながら、2年間は厳しい状況が続きました。

2年を超えたころから新しい仲間を得て少しずつ市民の信頼を獲得し、運営は軌道に乗り、現在は地域で最大規模を誇る健康体操連盟となりました。

そして組織が大きくなるにつれて、ふと思うことがありました。

健康体操連盟KUBIREは地域社会の医療費削減のために立ち上げた組織。ではなぜ僕はいまだに治療院にいらっしゃる患者さんからお金を取っているのか？ 医療費削減をうたうのであれば、治療費は格安、または無料とするべきではないのか？

この自己矛盾を解決するべく、段階的にはありますが、僕は治療費（柔道整復師ですが保険治療は一切やらずに自費診療のみでした）を下げている、会員数が300人を越えたあたりで会員限定で治療費無料を実現いたしました。

現在は治療院もなくし、各教室での施術や、KUBIRE教室を展開している各地域で月に2日の無料出張治療院を開催しております。

まだまだこれで社会貢献が十分とは言えませんが、ちまたではいかに患者をリピートさせ、しかも高額請求をするか？ などといったことを教える整骨院や整体院向けの意味不明なコンサルタントもはびこるようになりました。

しかもその講義を受けようとする経営者が後を絶ちません。

医療の目的とはなんですか？

そんなことまで忘れてしまった治療家たちに自戒を込めて一石を投じ

たいと思っています！

私たち市民はなぜ、病気になると医療機関に駆け込まなくてはならないのか？

知識と技術がないからです。

たとえ医者であろうとも、最初は私たちと同じ何も知らない素人でした。

一から勉強したからこそ、国家資格を勝ち取ることができたのです。

私たちも勉強すればいいだけです。

ぎっくり腰だの、四十肩だの、膝が痛いだの、風邪をひいただの、花粉症だの、ぜんそくだの、血圧が高いだの、コレステロールが高いだの、血糖値が高いだの、便秘だの、元気が出ないだの、眠れないだの……。

自分で解決できることは結構あるものです。

ただ、知らないだけ。

病気の本当の原因は無知なのかもしれません。

勉強しましょう。

そうすれば本当に具合が悪いときに病院に行っても、「先生にすべてお任せいたします」などということもありません。

そこには選択と納得がありますし、治療についての検証もできますし、要求もできますし、拒否もできます。

医療従事者と対等に話ができずに、どうして良い医療サービスが受けられるのでしょうか？

日本はホームドクター制度や総合科などの、症状について最初に相談

できるシステムがまだ一般的ではありません。

なんと！ 素人である私たち患者自身が自分で自分を、家族を診断しないといけないのです!!

最近、胸焼けが続くなぁと思って胃腸科を受診しても異常なし。

胃薬をもらって帰宅。

毎朝10分ぐらいで治まっていたのに最近は時間が長くなってきて、15分を超えるようになってきたある日、突然倒れて帰らぬ人に……（実話。僕が知る限りでも3人いらっしゃいます）。

狭心症を起こしていたのに、受診する科を間違えたために心筋梗塞にまで進んでしまったことで起こった不幸。

シニアになって狭心症を起こすと、必ずしも胸の痛みがあるとは限らず、みぞおちあたりの違和感（胸焼けのような）があるだけにとどまることがあります。それが15分、20分と長くなってくると心筋梗塞を起こしている可能性が高くなるのです。

そんなこと、知っていますか？

それでも私たちは自分で自分を診断して受診する科を選択しなくてはならないのです。

これが医療大国日本の実態。

小児は風邪のような症状であっても、実は心筋炎を起こしているときもあり、命に関わる緊急事態である可能性もあります。

お母さんが知っていて、医者に一言「この子、心臓は大丈夫でしょうか？」って聞くだけで、どれだけの子どもが救われることでしょうか。

医者だって人間です。完璧ではありません。

関係者全員で補完し合えばいいのです。

ぎっくり腰になったとき、焦って病院に駆け込む前に、家でできる対処法はいくらでもあります。少し落ち着いてから行っても遅くはありません。場合によっては、気持ちを落ち着かせ、今抱えている精神的、環境的ストレスを軽減することで痛みが遠のくこともあるくらいです。

四十肩になって病院に行っても、骨の異常や、筋肉や腱が切れていて、オペが必要なとき以外(痛み止めをもらう他は)あまり意味はありません。

自分や家族の健康であるのに、どうして人任せにするのですか？

でも、残念ながら、そういった知識や応急処置などの技術を教えてくれる所がないのです。

医療従事者の社会的責任の一つとしてつくったコミュニティーが、健康体操連盟KUBIREなのです。

2020年には一般社団法人KUBIREとしてさらなる社会貢献ができる組織へと進化していく予定です。

皆さんが考える健康とは？

「先生、言われたように、毎日ふくらはぎをもんでいたら、2週間で血圧が160から130に下がったのよ〜♪」

いろいろな悩みがある世の中です。その中でも健康についての悩みというものは、人の人生においてとても多くの割合を占めているのではないのでしょうか？

自分自身の日常生活における生活の質の低下。アレルギー。循環器系の問題。脳疾患。がん。子どもたちの心身の問題。家族の健康状態の悪化に伴う介護の問題。それに伴う経済的問題。行きすぎた個人主義による孤独……。

さて、困った。

健康関連番組は製薬会社などの医療系企業のスポンサー料で作られているため、病気について詳しすぎる解説をし、われわれを不安にします。必要以上に健康診断を受けさせ、余計な薬を飲ませるために、病院に行くよう説得しています。

健康食品の広告では、あたかもあなたが健康になるためには特定の栄養が不足しているのでこの商品を摂取しなさいと言ってみたり、新しい成分を発見、製品化に成功！ などと言ったり、われわれの興味を引こうと必死です。

心の病気がはやりです。企業ではストレスチェックを行い、学校ではスクールカウンセラーが常駐しています。何か問題が発見されれば精神科に行くよう勧められ、薬依存からの中毒により本当の病気へと道筋が整えられつつあります。

生活習慣の乱れ（偏食・運動不足・睡眠不足など）を省みることのない毎日の結果、生活の質が低下し、他人の手を借りなければトイレにすら行けなくなってしまうような状態で介護生活を余儀なくされます。

介護を引き受けた家族は離職のために生きがいがなくなり、精神的負担、肉体的負担、将来への不安を招きます。また経済的危機から食生活の水準が下がり、健康状態のさらなる悪化を招きます。

個人主義やプライバシーを主張しすぎた結果、コミュニティの崩壊が進みました。自分や家族の問題を相談できる身近なコミュニティがなく、孤独に問題と向き合う日々がどれだけ人の命を削っていることでしょう。

皆さんが考える健康とはいったいなんなのでしょう？

病気を予防し、健康になるためにはある程度の経済力も必要です。

アメリカでは貧困と肥満との関連性が言われております。

野菜や果物、質の良い肉や魚。オーガニックなどの健康に良いとされている食品は総じて値段が高い。

これからは遺伝子組み換え食品と天然由来の食品との価格差も生まれてくるでしょう。

明日の自分をつくるのは今日の食事です。

より、ましなものを食べようと思ったら、自給自足か、人より余計にお金を払うしかありません。

と考えるならば、健康＝経済力とも言えます。

東日本大震災の例を見るまでもなく、コミュニティーの崩壊による孤独が、われわれの健康に大きな影響を与えていることを皆さんはお忘れでしょうか？

個人主義だの、プライバシーだの言って、コミュニティーから「孤立」している人たちがいますが、人は一人では生きていけません。皆さんの病気の中には孤独が原因のものも少なくないはずですよ。

と考えるならば、健康＝コミュニケーション力とも言えます。

思いつくままにいろいろ取り上げてみましたが、とりあえず、今、目の前にある身近な問題をいくつか見ていくことにしましょうか。