Column

「健康づくりの一つとして、協力者をつくる大切さ。」

こんにちは。管理栄養士の大城成未です。こうして毎年『社会保険おきなわ』にてコラムを執筆させていただけること、本当に嬉しく思います。コラムを読んでくださった皆様から、街中でお声をかけていただく機会もあり、その際に「コラム読んで元気が出ました」などのお声をいただけ、執筆者としてこの上ない喜びをいただきました。

今回のコラムでは、私がよく医療施設や地域の健康づくりに関する栄養相談の現場で、患者さんや相談者さんたちにお伝えすることをお届けさせていただきます。

食事の食べ方や、運動の方法などのHow toより大切に感じていること

栄養相談の現場で、管理栄養士として私たちはついつい、食べ物の食べ方や栄養を取る方法、どんな運動をすればいいかなどの、手段手法のHow toばかり伝える支援になってしまうことがあります。ですが、患者さんにとっては手段手法How toの知識だけでは、多くの方がなかなか健康アップのための行動ができないのです。

健康改善をしていくためには「行動=Action」が必要です。

私は支援者として、患者さんが「病気改善のために、健康になるために行動を起こしたい！」と、望んでいる気持ちを大切にしたいと思っています。なので、患者さんが「健康になりたい！健康行動を実践したい！」と思っても出来ないときのための、阻害要因を取り除く方法やマインドの持ち方をお伝えすることも大切だと思っています。

頑張り屋さんこそ、協力者を作る

私が出会う患者さんや、こうしてこの記事を読んでくださって私にお声かけしてくださる方々は、本当に優しくて真面目な頑張り屋さんが多いです。さらには「自分で頑張ろう！一人で乗り越えるんだ！」というふうに「一人で頑張る」を背負う方が多くいらっしゃるなぁと感じることがあります。

健康づくりでは一人で頑張るも良いことですが、**みんなで応援し合い、励まし合い、一人一人を尊重しながら健康づくりを進めていく♡**というのが、とても大切だと思っています。私は栄養相談のときによく「協力者を作りましょう」と伝えています。

ご病気の方には、糖尿病や肥満症を抱えている患者さんもいます。その場合、「糖尿病は、自分自身が怠けてしまっているから…」と言って、自分自身を責めてしまう方が多くいらっしゃいます。または、糖尿病であったり、肥満症であったり、生活習慣病と名がつく病気に対して社会的偏見を持っていらっしゃる方も、まだまだ多くいることがあります。そのことから、糖尿病患者さんや肥満症患者さんなどは「恥ずかしい」という感情を抱えながら、ご自身の健康の改善を自分一人で頑張らなくてはと思い込んでしまっていることが多くあります。

実は、生活習慣病の根本原因は、生活習慣が乱れるもっと前段階で、**ストレスによる心因的要因**と、**内分泌の乱れによる原因**があります。その結果、生活習慣が乱れてしまうことなどが研究結果によって明らかになっています。なので、決して恥ずかしい病気ではありません。

私は栄養相談の時に必ず伝えることがあります。

「食事のコントロールがうまくいかないことが



あっても良いんです。運動習慣がなかなか日常でつけることができない状態だって誰にでもあります。だからこそ、栄養療法の一つとしてぜひ、あなたに協力してくれる協力者を作って下さい」

協力者という形でなくてもいいですよ。あなたのことを応援してくれる応援者であったり、あなたと共に健康づくりを取り組む仲間であったりを作っていくことも、必要な栄養の一つです。

人生100年時代

短いようで、長い寿命の人生です。いくつになっても健やかな体と康らかな心で、自分らしく笑顔で生きていく。そのためにもぜひ、**あなたの人生の協力者・応援者・仲間を作っていってください。**

アフリカのことわざでこんな言葉があります。

"If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together."

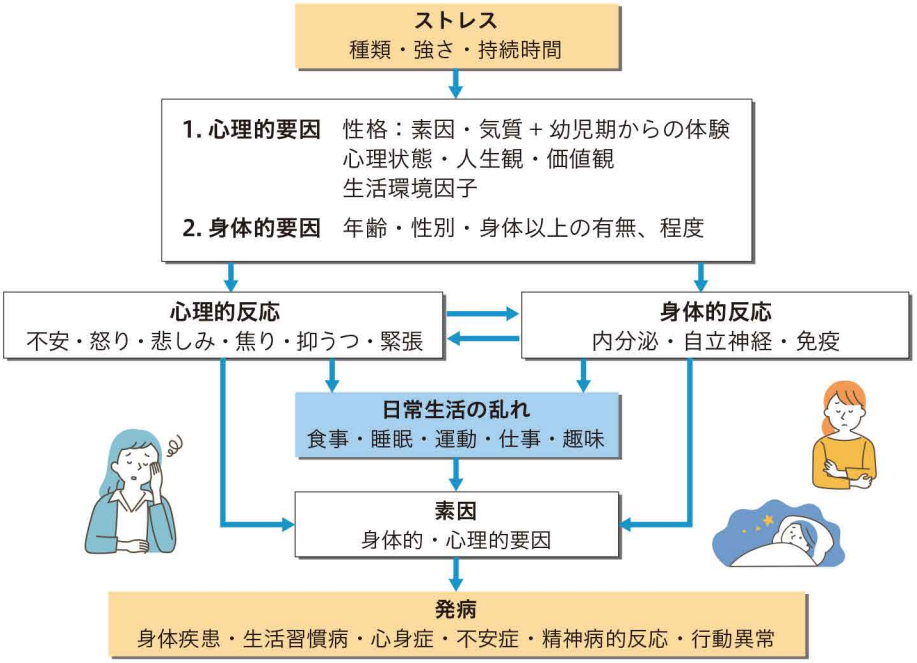
（早く行きたければ一人で行け。遠くまで行きたければ、みんなで行け。）

よく経営の概念などで使われる言葉でもあります。遠くまで行きたければ、みんなで行け。これは、夢の実現や、健康づくりにも、当てはまることだと私は捉えています。

いつもご飯を作ってくれる奥様やお母様に協力者になってもらう。職場の仲間に健康づくりの仲間となってもらう。子どもたちに応援者になってもらう。そして自分自身が自分の最大の応援者になる。ぜひあなたの身近な大切な方々に、協力者、仲間、応援者になってもらい、またあなたが大切な方々の協力者、仲間、応援者になってあげて下さい。

こうして、コラムを最後まで読んでいただき、誠にありがとうございました。読んでくださった皆様の日常に、心も体も暮らしも健やかハッピーが広がり繁栄することを、心より祈っております。

ストレスと病気



プロフィール

管理栄養士・健幸マインドコーチ　大城 成未（おおしろ なるみ）氏

病院で9年間、急性期病院での臨床経験を積み、2016年よりフリーランスの管理栄養士として活動。これまで延べ1万件以上の栄養相談に携わり、現在は地域での健康支援をはじめ、医療・福祉などの専門職向け研修、企業研修、講演活動など行っています。
また、健康を「食事や運動」だけでなく、心や生き方も含めて捉え、内観ノート術やコーチングを通して女性の心・体・暮らしを整えるサポートにも力を注いでいます。
大切にしているのは、自分の心の声を聴き、自分を信じ、自分らしい人生を選ぶこと。一人ひとりが心身ともに健やかに、自分の人生を豊かに歩んでいける社会を目指して活動しています。

≪資格等≫
国家資格：管理栄養士
民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定講師
トータルヘルスダイエット®アドバイザー認定講師
アジェンディスト（脳内GPS手帳講師）

2026年9月現在

