

エトー先生に聞きました！

Q1

講座を始めたきっかけを教えてください。

A 平成27年から29年までの間、「地域の活性化と健康度を高める」目標に、日南でも同じような講座を実施していました。すると、健康診断の受診率は上がりましたし、生活習慣病にかかる医療費が1人あたりで約6,000円ほど下がることにつながったんです。それから串間市民病院に勤務するようになったこともあって、何か地元のためにできることはないかなといったところから、日南で掴んだノウハウを生かして健幸づくり講座を始めることになりました。

今の世の中は、体に関することやリスクを軽減する予防医学を少しでも知っているのと知らないのとでは、人生が大きく変わります。健康のことをわかりやすく伝えるということを医療人としての使命だと思って取り組んでいます。

Q2

手応えはいかがでしょう。

A 正直、日南のとき以上に健康診断の受診率が上がっています。はじめて講座を開いたときは、60人の参加でしたが、最高で150人ほど集まつたこともあります。受講者の皆さんには、毎回、講座終了後に講義資料を5部ずつ持ち帰っていただいて、会場まで来ることが出来ない方やまだ足を運ばれたことがない方に配ってもらっています。配布率に関するアンケートを取ってみても、平均して4.3部も配っていただけというよう、「資料を貰えるのを楽しみにしている」といった声を聞くと嬉しい限りです。



絶対に楽しかったと言わせます！ぜひ、参加してみて！

Q3

講座を行う上で意識していることは何でしょうか？

A 私が一方的に話すのではなく、受講者同士が話し合ったりする中で新しい出会いの場になることを大切にしています。講座では、毎回、「自分を好きになります。そして、人を認められるようになります」と話しています。人は心が元気であることが一番の健康につながるんですよ。

あと、話すときは難しい用語を使わないことです。聞いている人がわかりやすいように身近な出来事を面白おかしく例に挙げて話すようにしています。とにかく、楽しいと思ってもらうことを大事にしています。

Q4

ズバリ、先生の夢は何でしょう。

A 人のいいところを自然にお互いが褒め合えるような環境が作られていくこと。これが、まち全体に浸透していくれば、若い子たちにも必ず良い影響を与えるだろうし、きっと元気のある明るい地域になっていくと思っています。

Q5

市民の皆さんにメッセージをお願いします。

A 絶対に楽しい講座です！お友だちが増えることも間違いません。幸せだと感じられる時間を過ごすことができると思うので、ぜひ一度足をお運びください。

エトー先生 いつもありがとうございます！

参加者の声

1回目の参加：甲斐さん

熱中症対策がテーマということで、友だちに誘われて参加しました。熱中症については知っているつもりでしたが、知らないこともあって、先生の詳しい話を聞いて良かったです。

2回目の参加：間瀬田さん

はじめて参加したときに、いい講座だな～と思って今日も参加しました。水曜日は午前中にサロンがあるのでバタバタ駆けつけています(笑)。今日も大変勉強になりました。

5回目の参加：水元さん

講座に通い始めた頃は色々なことがあって、つらかったけど、ここで習ったことを実践し始めてから気持ちが明るくなりました。もっともっと元気な自分を目指します。



甲斐 勝子さん

間瀬田 郁子さん

水元 ミキ工さん

知ってる？

大東出身のカリスマドクターが講師！

Dr.エトーの健幸づくり講座

平成29年からスタートした本講座。開始から3年目を迎えた今では、大人気の市民講座となっています。一度会場に足を運べば、講座の虜になること間違いないです。



この日集まった参加者は89名（取材日：6月26日）

毎月講座開催中
日 時 毎月第4水曜日 13:00~14:30
場 所 総合保健福祉センター 2階 研修室
※詳細はP22~25のインフォくしまに掲載しています。



私たち、『健幸の匠』です!!

講座に10回通うと、称号として『健幸の匠』に認定されます。認定された皆さん、講座の盛り上げ役として活躍しています。代表して原口さんと清水さんに話を伺いました。



匠 原口 英紀さん

生死をさまよった経験から
健康に気を遣うようになりました

私は、過去に3度、くも膜下出血を発症したことがあって、毎日の健康を気にするようになりました。健康というものは、一朝一夕に作れるものではありませんから、日々健康への意識を持ち続けることが大事だと思って、講座に通っています。これからも通い続けます！



匠 清水 よし子さん

講座に来るみんなに
会えるのが月に一回の楽しみです

講座で、認知症予防には水を飲むことが有効だと知ってから、勤務するデイサービスで実践してみたところ、それまで会話が難しかった人が、少しずつ話せるようになり、知識を持っているのと持っていないのとでは違うんだなと実感しました。先生のお話と受講者のみんなに会えるのが毎月の楽しみです。



ワ イワイガヤガヤ。何やら楽しそうな笑い声が聞こえてくるのは、総合保健福祉センターの2階にある研修室。部屋の中で行われていたのは、Dr.エトーの健幸づくり講座（以下、エトー健幸講座）です。

講座は、串間市民病院に勤務しているDr.エトーこと、江藤敏治先生が講師として行っているもので、健康にまつわるテーマに沿って、毎月第4水曜日に同場所で開催されています。テーマは、季節ごとに流行する病気や、日常生活において気をつけることなど

ど、一度は耳にしたことがある内容が中心です。

講座の一番の魅力は「活気」。わかりやすい解説はもちろん、受講者同士で話し合う時間があるなど、参加型の講座となつてあります。はじめて足を運ぶ方でも肩の力を抜いて参加することができます。

講者

の魅力は「活気」。

講者

の魅力は「活気」。</p