

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 196

＜[オズの魔法使]が用いる 健康法＞

[The Wizard of Oz]。この映画が作られたのは1939年。第二次世界大戦より以前の時代。当時珍しかったカラーフィルムで制作され、その撮影技術が高く評価された。ポスターにはtechnicolor triumph（技術カラーの勝利）とあるのが印象的だ。主題歌の「虹の彼方に」が広く知られており、あなたはご存じだろうか？ このジャズのスタンダード曲は私は大好きで、しばしば自由にアレンジして演奏してきた思い出がある。

主人公は虹の彼方のどこかによりよい場所があると夢見ている女の子。ある日竜巻で気を失い、魔法の国オズへ運ばれてしまう。そこで出会った良い魔女のアドバイスによって、帰る道を探す旅に出ることに。そして、知恵がない案山子（知恵が欲しい）や、心を持たないブリキ男（心が欲しい）、臆病なライオン（勇気が欲しい）と共に絆を深める。旅は道連れであってこそ楽しい。いろんなエピソードから心の成長を得て、最良の選択を見つけていくストーリーだ。



Over the Rainbow

(by H. Arlen, 1939)



◆日々運動 続けるアップル ウォッチ保険

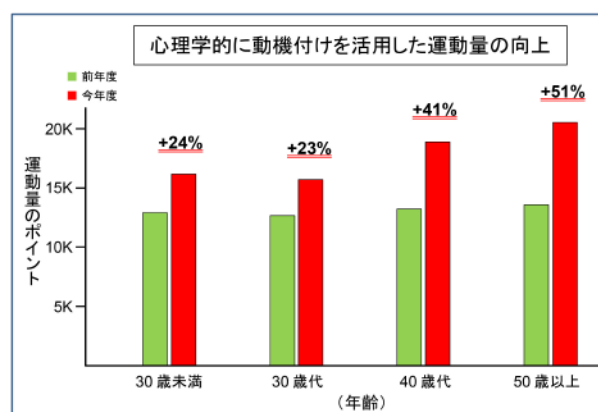
なぜ、オズの魔法使が健康法に関係してくるのであろうか？ 最近のトピックスで、オーストラリアの保険会社が、加入者に日々運動をしてもらうため、画期的な商品「Apple Watch保険」を発売した。1か月に4～5回以上運動して、記録をアプリで共有すれば月額料金が無料に。これを24カ月連続すると、事実上Apple Watchが無料でプレゼントされると。その結果、インセンティブ（動機付け、報酬）によって、加入者の運動量が平均35%、特に50歳以上では51%も増加した。

このように、生活習慣の行動変容がみられた。あなたなら、どうだろうか？ 近ごろ類似した商品も他社から紹介されており、多く歩くとメリットが得られるシステムとなっている。

◆知恵勇気 育つと共同創造へ

さて、この[オズの魔法使]とApple watch保険とは、いったいどんな関連があるのだろうか？ 人は成長していく段階で、**知恵、心、勇気**が不十分な時期がある。その後、3者が育ち、**依存→自立→相互依存**という段階を経ることに。**相互依存とは「共同創造」**を意味する。各プロの仕事を合わせたり、各因子を組み合わせたりすると相乗効果が発揮され、最高の結果が期待できる状況に進化していく。

馬であれば、鼻の先にニンジンをつらさげて、やる気を起こさせることも。ただ、人では様々な因子が複雑に関わるものだ。Apple Watch保険では、運動習慣をつけさせるために、このたび非常に工夫がなされた魔法(magic)が有効であった。今後、ウォーキングからランニング、ダンスへと、人々をうまく踊らせるためにはどうしたらよいただろうか。モーツァルトの魔笛(magic flute)のように、笛を吹いたり、Apple watchから音楽が奏でられたりすると、さらに効果が出るかもしれない。



(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)