

たくち みか 田口 実佳さん（広島県広島市東区出身）
2014年度4次隊 青年海外協力隊
派遣国：ウズベキスタン 職種：保健師
2016年9月25日（日）中国新聞 SELECT 掲載



※中国新聞社の許諾を得ています

運動促し長寿化を図る

シルクロードの中継地として栄えたウズベキスタン。古都サマルカンドには歴史的建築物が数多く残る。私の活動拠点はそこと首都タシケントとの間にあるグリスタンだ。

広島市から現職参加の保健師として着任時、ウズベク語をうまく話すことができず、コミュニケーションがとれるか不安だった。しかし、すぐに不安は解消された。活動先のスタッフも、近所の人も温かく迎えてくれたのである。



開設した運動ルームで楽しそうに体を動かす住民たち

顔かたちも違い、文化も習慣も異なる私に根気よくいろいろなことを教えてくれ、困っていると、サツと手を差し伸べてくれた人は数えきれない。この国には、遠来の客を大切にする「メフモンドウスト（客は友達）」の文化がある。

異質な者を受け容れる寛容さと困っている人を放っておけない優しさは、今最も、世界に求められていることではないだろうか。

さて、助けてもらった私に何ができるか。診療所のカルテを読んで考えた。肥満者が多いのに気付いた。

2015年のウズベキスタンの平均寿命は69.4歳（世界保健機関調べ）と、日本に比べ、14年以上も差がある。生活習慣の改善で健康長寿につなげようと、診療所に無料で利用できる運動ルームを開設した。

クチコミで広がり、常時10人、延べ約750人が利用。医師や看護師との連携で、気軽にやって来て、楽しみながら運動を継続している。住民の方々に健やかに長寿を全うしていただきたいと願っている。