



大東寺にて、毎月第一火曜日の絵手紙教室。おしゃべりを楽しみながら勉強しております。皆さま、お仲間になります。指導して下さる大坪先生の話を聞きながら……いつも有りがとうございます。植物の神秘的な佇まいに感動し、皆様の健康を願ひ、喜びの「時を」過ごさせて戴いております。



八女市馬場
土井 千代子

メロンに熱中症

八女農業校高等学校

メロンの収穫時期が近づきました。メロン栽培はシステム園芸科の野菜専攻3年生が担当しています。5月中旬、専攻生は早朝より人工授粉作業を行いました。メロンは雄花と雌花の2種類の花が咲く雌雄異花です。腰の高さに咲く雌花に、切り取った雄花の花粉を一つずつ授粉しました。

授粉した雌花は日に日に大きくなります。6月上旬は、ひび割れが出始めました。また、メロンは次第に重くなるので、果実を一つひとつ吊る作業も大切です。ひもの結び方が緩いとひもがほどけて果実が落ちてしまいます。

収穫は7月中旬頃ですが、終わるまでは気が休まりません。ハウス内は35度を超える日もあり、作業はサウナのように汗が出ます。メロンを甘くするために土の水分を減らしていきます。専攻生も大変ですがメロンたちも苦しそうに見えます。

こうした試練を乗り越えたメロンだけが収穫を迎えます。生徒たちには、「自分が育てたメロンのうち、最も出来がいいものを家族と一緒に食べるように」と約束しています。今年も家族に自慢できるメロンが収穫できることを願っています。

生徒と共に取り組んでいると、学年が進むにつれて生徒に変化が現れるのが良くわかります。農業には栽培の適期に必ずしなければならぬ作業がたくさんあります。腰の高さの雌花に果実を付けないと美味しいメロンはできません。ですから授業時間や天候に関係なく、その時期になればしなければならないということを生徒たちは十分に理解してくれています。「せならんことは、今せんといかん」。この精神は就職しても役立つに違いありません。

学校のメロンは7月中旬頃に「道の駅たちばな」や学校内の販売所「みらい館」にて販売の予定です。皆さんも是非一度ご賞味ください。



7月のみらい館営業日

毎週火・金曜
2日、5日、9日、16日
10:30～15:30
23日、26日、30日
10:30～12:30

健康万歳 ③7 ピンピンコロリは理想的な逝き方とは限らない

ピンピンコロリは本人が望んでいる理想の逝きかたかも知れないが周りの人や家族にとっては必ずしもそうはいかない場合が多い。

風呂場やトイレの中で冷たくなったり、昨日までは元気で居たのに朝になっても起きて来なかったりなどはよく聞く話だ。心臓疾患で急死する場合は殆どと思うが高齢者では窒息など他の原因もあり単純ではない。

ピンコロは医者とこれまで関わりを持たなかった人では厄介だ。「今まで住み慣れた自宅で死にたい」と希望するならば日頃から医者とは仲良くしておくことである。

私は勤務する老人施設で25年になる。大方は看取りが希望でも死の間際になって慌てて病院への搬送を希望する場合もあり中には搬送中に死亡するケースさえある。遠くにいて普段は余り接触のない身内に多く見られるようだ。現在病院死が約8割、施設での死が1.5割、家庭での死亡は100人中5～6人に過ぎない。

何れにしても基礎疾患があって掛りつけ医を持っていればスムーズに事は運ぶが、日頃から健康自慢で通院も服薬もしていない場合、家族は何処に連絡すれば良いかも先ず戸惑う。救急車を呼ぶか、警察に連絡するか2つの方法しかあるまいが、救急車を頼んでも患者の死亡が確認されると搬送自体法律で禁止されている。

警察に届ければ変死として取り扱われ「検死」となる。若し犯罪性が疑われるようであれば死後解剖に付される事もあって厄介な手続きが残りが意外と手間取る。異常死と思った場合は現場保存が絶対、僅かな思いやりで死者を動かし死因が疑われては反って親切がアダになる。

特に高齢者で普段から頭の隅に入れておかねばならないのは「リビングウイル」で元気な時に意思表示しておく事。常々家人や周りの人にしておくか書き残しておいたがよい。寝たきりで意思の疎通が出来なくなっても高齢者は中々死なないものだ。悪戯な延命は却って本人の為に望ましいことのように思えない。私の永い経験から得たことである。

林 栄一 (医師・立花町)

健康よもやま話 ④3



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

変形性膝関節症

齢をとれば足腰が弱って歩行がおぼつかなくなる人は少なくありませんが、なかでも膝の関節障害によるものは多く、医学的には「変形性膝関節症」と呼ばれているものがその大部分を占めています。

これは中・高年の女性に多く(男女比1:4)、体質・加齢のほか、O脚ぎみの人や肥満による過体重など色々の原因が重なって、膝関節のクッションである軟骨がすり減って起こるものです。

初期の症状は立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時の痛み(動作時痛)で、休めば痛みもとれますが、炎症が強いと関節内に水がたまることもあります。

しかし、症状が進み中期では正座や階段の昇降が困難となり、さらに進行して末期になると、安静時にも痛みがとれずに変形が目立ち、膝がピンと伸びずに歩行が困難になります。

いずれにしても、このような症状がある人は整形外科専門医のもとで適切なアドバイスと治療を受けることが大切です。

予防対策として、太っている人は体重を減らすことが第一で、正座や膝を強く曲げたり、しゃがむ動作などはできるだけしないことです。また、太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えて、膝関節への負担を軽くすることが有効とされています。

大腿四頭筋を訓練するには脚上げ体操のほかに自転車こぎや平地歩行、注意しながらの山歩きも好ましい運動といえます。

また、自然に親しむための山歩きなどは、心身をリフレッシュするうえからも絶好のレクリエーションですが、こうした場合でも履物を選び、坂や階段を昇ったり降りたりするときは膝関節を痛めないような注意が必要です。高い場所から飛び降りたりすることも禁物です。

なお、山道では思わぬところで転倒したり、つまずいて捻挫や骨折などの事故を起こすことがあります。必ず連れ立って出かけたいためです。山歩きでも旅は道連れです。



呟き

朝倉の初夏

久しぶりに帰った朝倉の実家。杏の実、ピコぼれそうに道路側に飛び出している。実っているのは知りながら取る暇はなく横目で眺めながら帰るのが毎年のこと。今年は久しぶりに庭を歩いた。「何十年も実り続けているのは知っていたけれど、私達は皆忙しくて落ちていくのを眺めるだけよね……」そんな話をしながら、杏やらビワやらを初めて姉弟で収穫。果実が大好きだった亡き父の喜ぶ姿が浮かぶ。

裏の畑に回ると、子どもの頃は夜そこに生ゴミを捨てに行くの私の役目だった大きな穴はすでに埋められ、弟嫁がしている家庭菜園が青々と広がっている。ジャガイモ、ナス、アスパラ……。

玄関にはかつて立派な松があった。当時は松の木がある家というのは格好いいとされた時代。誇らしげに我が家の象徴としていた。七五三、入学式、お盆、お正月に親戚一同……。振り袖を着た日、結婚前の顔合わせの日、産後退院して赤ちゃんと一緒に……。里帰り時に子どもたちと一緒に……。何かある度に撮った記念写真には、いつも傍らに松が写っていた。丁寧に剪定していた亡き父の姿が浮かぶ。そんな松も数年前に枯れて、今は新しく植えた木々が賑やかに揺れている。

たくさんの蓄積した時間という土台の上に、また新しい時代が築かれていく。そんなことを感じながら、私は今年初めて杏酒、杏ジャムを作ってみた。

森 志穂