

いまいま

「甘草の人工栽培に成果 今後の活動に弾みつく」



及川 秀治さん(右) (79歳 東幸町)
浦山 信男さん(左) (76歳 東幸町)

漢方薬に用いられる生薬「甘草(かんそう)」の栽培に取り組んでいる二人。手さぐりで人工栽培を開始し3年が経過、収穫した甘草の根に、薬効成分「グリチルリチン酸」が十分に含まれているという分析結果が出されました。

二人は、高齢者クラブ「幸楽会」に所属、活動場所の鉄北地域集会所で、平成15年から「自然生態系耕土」という土のほ場で農薬や化学肥料を使わない野菜を栽培しています。「平成19年に設立した銀河の路有限事業責任組合の安心・安全な野菜を作る活動の中で、かつて薬草栽培

で全国に名を広めた訓子府だけに、薬草を特産品として復活させることを考え、日本で栽培されておらず、気候的に合う甘草に目を付けました」(及川さん)。

北見農業試験場や長沼町の中央農業試験場をはじめ、名寄薬草研究所、九州大学や大阪薬科大学から情報収集し、名寄薬草研究所からは5gの甘草の種子を寄贈され平成20年に栽培に着手しました。

「3年目に花を咲かせる多年草で、発芽するか、花が咲くか、また、ハウス内と路地どちらが適しているか、土壌も変えるなど苦労を重ね栽培しました。発芽や生育も順調で、3年目に見事な花を咲かせ、人工栽培に一定の成果を収めました」(浦山さん)。

昨年9月に収穫した甘草の根などを北海道医療大学に送り、成分分析をしてもらった結果、炎症を緩和させる作用があるとされるグリチルリチン酸が、漢方薬に使える厚生労働省基準の2・5%以上含まれていることが分かりました。

二人は、「分析結果は、人工栽培の弾みとなり、今後、栽培に十分な種子を作ることや最適な土壌を見つけることなど、新たな特産品づくりにつなげていきたい」と次の目標に向かっていました。



運動・栄養・休養

足は、体を支える土台です。土台に故障が起こると建物全体に悪影響が現れるように、人間の体も土台である足の状態に影響されます。

長い間、体を支えてがんばってきた足も年齢を重ねてくると、知らない間に少しずつ傷みが進んでいきます。

体の末端は血液循環が悪いため、いつたんできてしまった傷や感染症はなかなか治りにくいものです。

足や爪の健康を保つには

- ①足を洗いましょう
足をしっかりと踏みしめて歩くのも大切です。踏みしめたときの衝撃が良い刺激を与えます。
- ②足と爪を観察しましょう
- ③足を洗いましょう
- ④爪を切りましょう
足を清潔に保つことも大切です。足指や爪にけがなどがあると、ふんばることが体のバランスをとることが困難なこともあります。爪や指の間、足の裏、かかともども観察してみましょう。

“足もとから健康に～体を支える土台を大切に”

今月の担当 保健師 清水 麻美

⑤足をいたわりましょう
足は心臓から遠く、立ったり座ったりの姿勢では低い位置にあるため、血液やリンパ液の流れが滞りやすく、むくみや感覚が鈍る、だるくなる、転倒しやすくなるなどの症状が現れます。足のマッサージをしたり、少し高くして休むなど、いたわってあげましょう。



日ごろから、足や足の爪をよく観察し、手入れを怠らず、異常の早期発見と治療に努めることが大切です。人は足から衰えるといわれています。日々、足の手入れをして、いつも軽やかな足もとで健康な生活を楽しまましょう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

こんなときは国民年金の手続きが必要です

ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、下記の表のように、種別変更などの手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合は、病気やけがで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金・遺

族年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きしてください。

加入の種別

- 第1号被保険者 自営業や学生など
- 第2号被保険者 厚生年金・共済組合の加入者
- 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)
- 問合せ 町民課戸籍年金係 (☎47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

こんなとき	被保険者の種別	手続き先
学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	市町村の窓口
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の勤務先
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	市町村の窓口
第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた方で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	市町村の窓口
パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養からはずれるようになったとき		

川柳 訓子府川柳社

眼をみはり趣味を余生の糧とする
東 町 船戸 千春
見捨てられ鉄路に淋しすすきの穂
東 町 所 モト
苦を越えて一味違ふ幅ができ
実 郷 森岡 久子
アドリブで老いの宴会もり上がり
高 園 兼安 光子
半世紀いつしか馴れた妻の膳
日出町 中野 正紀
茶柱が立って闘志に灯が点る
大 谷 今野きくえ
荷を背負う駄馬は格差を意識する
東 幸 町 中島 玲子
太陽の絵を画き両手暖める
協 成 東 清子
一日をテレビ見ている冬籠り
高 園 廣部 栄子
気力出す八十路に叶わぬ道がある
緑 丘 横川千代子
誰にでも笑顔はうれしい宝もの
旭 町 堤 裕紀子
孫相手齢を忘れてヒステリー
緑 丘 飯島さだえ