

# ゆふい だより

第112号

発行/平成24年10月

湯布院厚生年金病院  
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193  
大分県由布市湯布院町川南252  
TEL.0977(84)3171  
FAX.0977(84)3969  
<http://www.yufuin-hp.com>  
E-mail:hs\_yufuin@kjp.or.jp



## 新任の挨拶

初めまして、4月1日の人事異動により事務局長に就任いたしました杉野でございます。

湯布院厚生年金病院は、平成10年4月から平成13年3月までの3年間勤務しておりましたので、今回、2回目の湯布院となります。11年ぶりに湯布院へ戻って、外国の観光客が多いこと、いろいろなお土産屋さんができることに変驚きました。しかし、湯布院の自然は昔と大きな変化もなく、居心地の良いものです。

現在、病院には回復期リハビリテーション病棟が3病棟ありますが、当時勤務していた平成12年5月に初めて、1病棟立ち上げたことを思い出します。

当時は全国に回復期リハビリテーション病棟のある病院は10施設くらいしかありませんでした。今では全国でも有数の回復期リハビリテーション病棟を持つ病院となったことに感銘を受けています。

さて、近年、地球の温暖化の影響によるものなのか、局地的な豪雨が増えてきております。今年の7月は大雨による災害が九州北部で多発しましたが、この湯布院でも、土砂災害があり、金鱗湖の近くまで土砂が押し寄せてきました。皆様のところは大丈夫でしたでしょうか。

最後に、これからも地域の方に求められる病院づくりを目指してまいります。

事務局長 杉野 康之



リレーエッセイ 13

## 田舎雑感

大隈 和喜

『ゆふいんだより』の愛読者の皆様、如何お過ごしでしょうか。

今日、病院のスロープの窓から苗の美しく生えそろう田んぼを見ていると、ドジョウがいるのでしょうか、見渡せる範囲の中に鷺が6羽もいて餌を探していました。水を張った田の緑と空の青さと真っ白な鷺の色合いは美しく、患者さん方も時々木製ベンチに腰かけて田園風景を見ておられます。

この長閑な風景を見ていると日常の煩わしさからふと解放される気分です。私は昭和30年代生まれですが、子供の頃はまだ舗装されていない道もたくさん残っていて、雨後に泥道にできた水たまりは青い空を映していました。自然に囲まれていたというより自然の中に住んでいた感じがして恵みもとても豊かだった気がします。海で潮干狩りをすればバケツ一杯アサリを採るのは容易でしたし、少し泳ぎのうまい人ならサザエやらニナやら潜って採ってきて夕食のおかずにするのはわけもないことでした。川も水量が多く、水もきれいでミミズを餌に川で釣り糸を垂らせば鮎でもハヤでもたくさん釣れました。夏、捕虫網を持って山に入れば、鳴り響く蝉の大合唱で、あぶれた蝉が木と間違えて何匹も体にとまってきました。あのむせるような草木の匂い。きれいに手入れされた田んぼのあぜ道と入道雲の浮かぶ青い空。プラスチックの虫籠と手作りの捕虫網があれば、それで十分幸せな時が過ごせました。大人たちも自然を満喫していました。祖父や叔父は、鮎の友釣りでクーラーいっぱい鮎を釣って帰ってきて、大き

なたらいにあけると独特なスイカのような匂いが漂い、歓声が上がりました。夜の漁港にウナギ釣りに行く時はミミズやイカの切り身をはえ縄や鮎竿にしかけて海底に沈めていました。大きなウナギが一晩で魚籠いっぱいにごめいていました。蒸し暑い夏の夜、潮の香りにぼんやり灯る港の桟橋の電燈が幻想的でした。

「国破れて山河あり」、「志を果たしていつの日にか帰らん」などと昔の人は歌いました。故郷やそれを支える山河は、もう昔のように豊かではなくなったような気がします。過疎化、高齢化、耕作できずに雑草や灌木で荒れていく田畑や里山。川底に泥のかぶった淀んだ川。ペラしか釣れない焼けた海。都会の人がたまにやってきて「自然はいいね」と深呼吸しても、それはもう本物ではありません。本物を知らなければ買ったクワガタでも養殖マグロでも満足してしまうのではないのでしょうか。

そんな状況の中、悲しいことに日本は原発の放射能で国土や海が侵されることになりました。あらゆる生き物の細胞の設計図＝遺伝子を破壊する目に見えない放射線が、縄文以来の豊かな東北の自然を襲ったのです。

ここ湯布院では、まだ自然の息吹が感じられます。庭の木々で交歓しあうヒグラシの声を聴きながら、美しい里山、海や川を守る人々がいつまでも元気な社会であってほしいと願わずにはいられません。当院もそんな人々を支え続けられる病院でありたいと思っています。

次は安部隆子先生にお願いします。



# MRI検査時の音って 何の音?

放射線室 遠藤 寿一

ガガガガ...



MRIとは、磁気共鳴現象を利用することで生体内に発生させたMR信号を画像化する装置で、さまざまなコントラストの画像や血管画像など、多くの臨床上有用な情報を提供することができます。さらに最近では、X線被ばくが無いことから、注目を集めている検査でもあります。そんなMRIですが、検査を受ける方からみると弱点もあります。

- ① 検査時間が長い (CTで2分のところがMRIでは10分かかる)
- ② 動きに弱い (検査中に体が動くとやり直し)
- ③ 音がうるさい (ガガガガガガ……ガンガンガンガン……)

検査終了後「あのうるさい音は何の音ですか?」とよく質問されます。そこで、少し難しい話にはなりますが、MRIの音の原因を説明します。

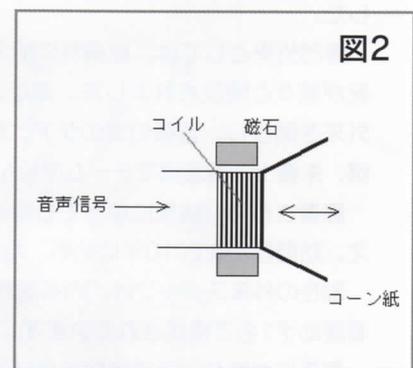
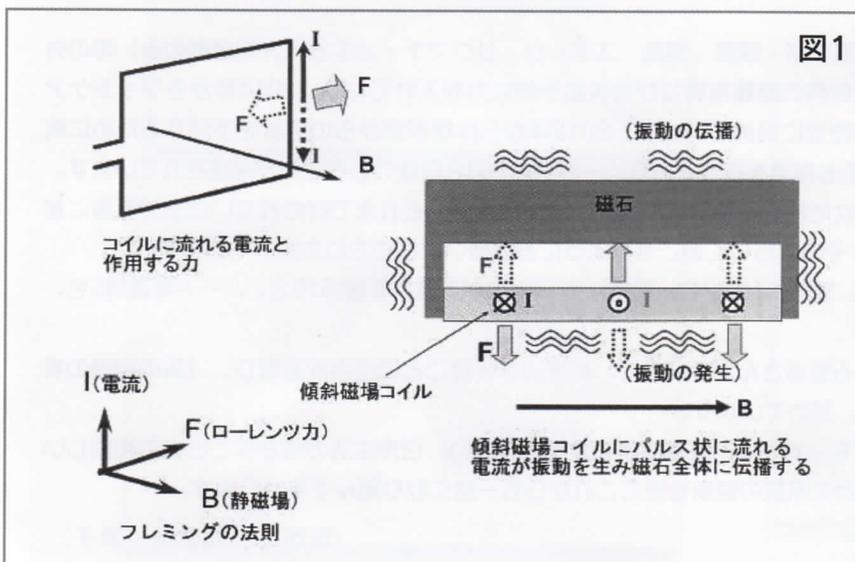
MRIは磁石とコイルでできています。そのコイルに電流が流れる時に誘引される力(ローレンツ力)が原因である音が発生します(図1)。音にいくつか種類があるのは、目的に応じて電流のオン、オフのタ

イミングが変わるからです。…と、こんな説明や図ではとてもわかりにくいと思いますので、もっと身近にあるものに例えて説明したいと思います。

MRIと同じ原理で音を出す……それはスピーカーです。スピーカーはコイルと磁石、振動板(コーン紙)でできていて、そのコイルに電気信号(電流)を流すと、コイルにつながっている振動板が前後に振動して音になるというわけです(図2)。

MRIの音について少し理解していただけたでしょうか?

今後MRI検査を受けることがあれば、この原理をイメージしたり、音の種類を数えたりしながら時間が過ぎるのをじっと待っていれば、いつもより少し検査時間が短く感じるかもしれません……よね(ˉ\_ˉ)



職場  
紹介

# 外来



後列：日野、利光、松尾、佐藤、三島、隈井、内野  
前列：安心院、芹川、木津、會川、麻生

今年の夏の異常気象は、湯布院の町にも大きな被害をもたらしました。幸い病院の周辺には、大きな被害はありませんでしたが、豪雨の被害にあわれた皆様の一日も早い復旧をお祈りいたします。

今回は外来部門の紹介をさせていただきます。診療科は従来の内科・整形外科・循環器科・リハビリテーション科に、2012年8月からは心療内科・脳神経内科が加わり、地域住民の皆様の要望に幅広く応えられるようになりました。

専門外来としては、皮膚科に加え、高次脳・禁煙・頭痛・スポーツ・リウマチ・泌尿器（入院患者のみ）等の外来が続々と開設されました。また、糖尿病の療養指導及び合併症予防に力を入れており、2011年からフットケア外来を開設し、皆様の足のケアと健康管理に努めています。2012年からは糖尿病からの透析を予防するために医師、栄養士、看護師でチームを組んで患者指導を行っており、一日平均150名前後の患者さんが来院されています。

患者さんの「病気になっても住み慣れた地域で暮らしたい」との声に応え、それまで行われていた訪問看護に加え、訪問診療を2010年に始め、地域でその人らしく過ごせるようお手伝いをさせていただいています。

現在の外来スタッフは、内科医14名、整形外科医2名、勤続10年以上のベテラン看護師10名、パート看護師5名、看護助手1名で構成されています。

長年にわたり、外来通院を続けている患者さんが多いので、看護師は医師ごとに担当制を取り、「私の担当の看護師さん」と言ってもらえるように、努めています。

「いつも笑顔でまごころこめて」をモットーに、気軽に声をかけてもらい、日常生活の細かなことまで相談いただけたらと思っています。患者さんとご家族の健康管理にこれからも一緒に取り組んでまいります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

(看護部 大久保 通子)

## リハビリコーナー

「先進リハ・ケアセンター湯布院」の  
実践を紹介します。

その1

平成23年2月に開設した「先進リハビリテーション・ケアセンター湯布院」（以下、先進リハ・ケアセンターと略します）については、前々回(110号)のリレーエッセイで紹介しました。このセンターでは、より高い医療・介護を提供するための、チームでの取り組みや先進的な医療機器を用いた臨床研究をすすめています。そこで、この先進リハ・ケアセンターの技術が、日々のリハビリテーションにどのように活用されているのかを紹介していきます。

## 磁気刺激



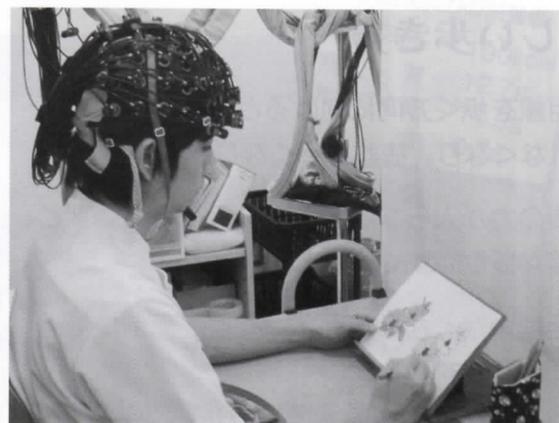
脳卒中片麻痺の機能回復については、以前は発症後3~6ヶ月程度で回復が限界に達すると考えられていました。しかし近年、脳の可塑的变化により6ヶ月以降であっても、機能回復の可能性があることが明らかになってきました。このような脳の可塑的变化を促進する手法の一つに磁気刺激があります。磁気刺激は頭蓋上より磁気を加えて大脳皮質のニューロン（脳細胞）を刺激するもので、回復期から発症後1年以上経過した患者様まで適応の幅が広いとされています。

効果については、上肢麻痺改善に関する報告が最も多いですが、下肢麻痺や言語障害に対する報告もあります。当院では現在、主に上肢麻痺に対して使用していますが、今後は下肢麻痺や言語障害、嚥下障害などへの使用も考えています。

## NIRS

光トポグラフィー（NIRS）は脳の活動性を観察する事ができる装置です。最大の特徴としては、対象者の拘束が少なく、実際に運動や活動をしながらか計測できる事です。光トポグラフィーを利用する事で、脳卒中の患者さんの脳障害の程度やリハビリの効果を脳の機能面から確認し、適切なリハビリを行う手助けをする事が出来ます。平成22年11月の運用開始以降、健常者を対象とした研究や、患者さんを対象として電気刺激や磁気刺激といった他の先進リハの効果を検証することも行っています。

今後も、NIRSを活用し、より効果的なリハビリの提供に繋げていきたいと思えます。



内容を知りたい、受診したい方は

「先進リハ・ケア受付係」までご相談ください

TEL0977-84-3171 (代) (担当：麻生・栗秋)

次回はロボットスーツHAL、リズム歩行アシスト、電気刺激を紹介します。

(先進リハ・ケアセンター 副所長 森 敏雄 / 作業療法士 矢野 高正 / 言語聴覚士 外山 稔)

# 生活習慣病の予防

## 骨粗鬆症のお話し 4

### ～転倒予防のための運動～

みなさんこんにちは。

前回骨粗鬆症を予防する日常生活の注意点の中で運動について少しふれましたが、今回は具体的にどのような運動をすることで効果があるのかご紹介していきます。

人は立って歩くことで骨に負荷がかかり骨自身を強くしています。さらに自宅で適度な運動をすれば、下肢や体幹の筋力が改善され転倒予防にもつながります。つまり、日常生活の中でこまめに動き、自分に合った運動を行うことが大切です。

#### 運動を始める際の注意点

1. 健康状態をチェックし、持病のある方は、主治医に相談しましょう。
2. 週3～5日、1日20分程度を目安に行いましょう。
3. 楽しみながら行いましょう。
4. 運動前後に水分摂取を行いましょう。

#### 正しい歩き方

- 目線を歩く方向に向けると、頭が左右にぶれなくなり。疲れにくくなります。
- 肩の力が入らない程度に、背筋を伸ばすと、腕を振りやすくなります。
- 足はかかとから地面につくと、転倒しにくくなります。



- 軸足の膝をしっかり伸ばすと、腰の位置が高くなり、歩幅が広がります。

#### 筋力アップの運動

##### 1 片足上げ

- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす
- (3) 片足ずつ5～10回反復する



##### 2 足首の伸展・屈曲

- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大に内側に反らし5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回反復する



##### 3 膝の持ち上げ

- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす動作を5～10回反復する
- (3) きつい時には、片足ずつ行ってもよい





# 秋の食材 さけ

夏も終わり、朝晩めっきりと涼しくなりました。落ちていた食欲が回復してくるこの時期には美味しい食材がたくさん出揃います。その中から今回は秋の旬でもある「さけ」を紹介します。「秋鮭」と言われるように、この時期の鮭は脂も乗っており、栄養価も高いです。今回はさけに多く含まれている脂肪についてとその働きを紹介します。

さけは、DHA・EPAを多く含むとされる青魚のさんまより、含有量が多い！

● 美味しい時期 秋：9月～11月

● 栄養素

DHA：認知症の予防、視力改善の働き。

EPA：血栓を予防、脳梗塞や心筋梗塞予防。

ビタミンD：カルシウム吸収を促進し、骨折の予防。

アスタキサンチン：鮭の赤い色素でもあるアスタキサンチンは強力な抗酸化作用を持ち、その力はビタミンEの500～1000倍とされます。活性酸素を消去し、免疫力を高め、動脈硬化、ガンなどを予防します。

※さけは脂質をやや多く含むため、摂りすぎには注意しましょう。

● 選ぶコツ

☆切り身では、身に白い脂肪が筋状に入り、きれいなサーモンピンク色のもの。皮が銀色に光っているもの。

☆1尾では、ウロコが銀色に光り身にハリがあり、エラが鮮紅色で歯がきれいに並んでいるもの。

● 豆知識

さけの身の赤色(アスタキサンチン)は、えさとして摂取したエビのアスタキサンチン(殻の色)が沈着したものとされています。

60gあたり	さけ	さんま
DHA	6.7g	5.2g
EPA	4.2g	2.8g

秋の食材を使用したレシピを紹介します♪

## さけのホイル焼き

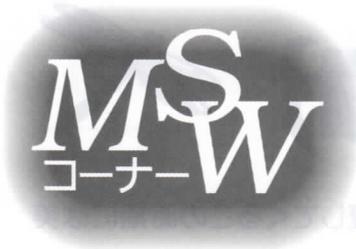
材料(1人分)	重量	目安量
さけ(切り身)	60g	1切れ
にんじん	15g	小1/6本
ピーマン	10g	1/2個
玉ねぎ	20g	小1/8個
しいたけ	10g	1/2枚
白ワイン		大さじ1/2
塩・こしょう		適量
バター		小さじ1
濃口しょうゆ		小さじ1/2
レモン		1切れ(約1/8個)

【作り方】

- ① さけに塩、こしょうを振り、下味を付け、白ワインで臭みを取る。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、しいたけを薄切りに、にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ③ アルミホイルに①のさけを置き、②の野菜、バターをのせて口を閉じる。
- ④ ③をフライパンで中火で10～15分間焼く。  
(グリルの場合は中火で10分)
- ⑤ ④に濃口しょうゆをかけ、レモンを添える。

1人あたりの栄養価	
エネルギー	… 190kcal
脂質	… 12.7g
たんぱく質	… 11.9g
食塩	… 0.7g





暮らしに役立つシリーズ パート⑥

# 入院中・入所中の食費の負担軽減に関する制度について

みなさん、こんにちは。今回は入院中・入所中の食費の負担軽減に関する制度をご紹介します。

## ① 医療機関入院中の食費の軽減

医療機関への入院に伴い、食事の提供を受けた場合に、食費の一部を負担する制度があります。

**【対象者】** 市町村民税非課税世帯の方です。

対象者	一食の負担額	
一般課税世帯	260円	
市町村民税非課税世帯	90日までの入院	210円
	90日を超える入院	160円
	高齢福祉年金の受給権者	100円



### 【利用方法】

「食事療養標準負担額申請書」「市町村民税非課税証明書」「印鑑」を準備し、保険者に申請ください。「標準負担限度額認定証」が交付されます。

認定証を医療機関窓口に提示することで食費の減額が受けられます。

※入院日数が90日を超える場合、さらに「入院期間を証明するもの（病院の領収書のコピーなど）」が必要となります。

※遡っての減額申請、払い戻しはできません。

保険者によって申請の仕方など異なる場合があります。詳細はそれぞれの窓口にお問い合わせください。

## ② 介護保険施設入所中の食費の軽減

介護保険施設に入所しているとき、また短期入所中（ショートステイ）を利用するときの食費の負担が軽減する制度があります。

### 【対象者】

市民税非課税世帯の方です。

利用者負担段階	一日の食費の負担額
第一段階	300円
第二段階	390円
第三段階	650円
第四段階	1,380円

### 【利用方法】

「介護保険負担限度額認定申請書」「介護保険被保険者証」「印鑑」を市町村の介護保険窓口で申請し、サービスを利用する際に認定証を提示してください。

※遡っての減額申請、払い戻しはできません。

市町村によって申請の仕方など異なる場合があります。詳細はそれぞれの窓口にお問い合わせください。

おたよりコーナ



『ゆふいんだより』では皆様からのお便りをお待ちしています。

〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252

「ゆふいんだより編集部」まで

(E-Mail : sp9w5vd9@diary.ocn.ne.jp)

先日、創立50周年記念式典への招待状が届きました。わずかですがそのうちの8年間を有意義に勤務できたことを光栄に思っています。平成8年の3月まででしたので、それから16年経過、病院も周辺も随分と変わったのでしょうか。

大阪市 秋山 栄一さん

文中の骨粗鬆症を予防する日常生活の注意点は誰にもだいじなことで、具体的な記事でしたので同好会メンバーに紹介させていただきます。

アロマテラピーについて、単に時折芳香を楽しんでいましたが、善し悪しの判断なく使用していた不安が本誌で知識を得て自信を持ちました。

福岡県 太田 ヒロ子さん

脳梗塞から10か月、復活のマダイ70センチ

昨年、当院を退院された松田宣幸様からお手紙が届きました。その封筒の中には、松田様が掲載された平成24年6月22日発行の「九州スポーツ」の紙面が同封されていました。

とても素晴らしい内容でしたので、お便りと記事を皆様にご紹介させていただきます。

記事詳細：私は昨年7月7日、脳梗塞を発症して福岡県行橋市の新行橋病院に入院。その後は大分県由布市の湯布院厚生年金病院に転院し、家族や友人の励ましを受けながら懸命にリハビリに励んだ。発症して約10か月後の5月12、13日にホームグラウンドの大分県佐伯市西野浦で、マダイを狙って竿が出せるまでに回復した。(松田宣幸、福岡県行橋市、全九州釣ライター協会)

紙面には、釣り上げた70cmのマダイを手に入れている笑顔の松田さんが掲載されていました。

福岡県 松田 宣幸さん

リハビリコーナー

作品紹介



入院患者さんの作品  
藤野 吉子 さん

# 入院の相談窓口

地域連携室

みなさん、こんにちは。今回は地域連携室を紹介します。

地域連携室は、医師・看護師・リハビリテーション療法士・社会福祉士・事務員の5名で構成されています。

## 地域連携室の場所はこちらです



正面玄関を右に曲がり → 内科外来の前を通過 → MRI室手前の

左から事務員の安部、  
医師(部長)の安部、  
社会福祉士の松尾です。



ここに  
あります

地域連携室では当院に入院したいと考えている患者さん、ご家族の入院相談を主に行っています。



地域連携室からは壮大な四季折々の由布岳が望めます。  
リハビリテーションについて、入院について詳しくご説明します。  
また院内もご案内します。



当院への入院希望があった患者さんについて、入院が可能か?またいつ頃どの病棟に入院出来るかを、医師を中心にリハビリテーションチームで話し合います。



地域の医療機関や福祉機関に湯布院厚生年金病院の事をもっと知ってもらうために広報紙やパンフレットの発行も行っています。

みなさん、ご入院等についてご相談がありましたら、いつでも地域連携室にお尋ねください。

(担当/地域連携室 松尾 美穂)



# 外来担当医師一覧表

平成24年10月1日現在

整形外科 担当医	月	火	水	木	金
診察室①	石原 俊信	石原 俊信	加来 信広	石原 俊信	石原 俊信
診察室②	針 秀太	針 秀太		針 秀太	針 秀太

内科 担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	森 敏雄	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④	村上 仁	桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充		井上 清子	大隈 まり	井上 清子
				(健診担当)	(健診担当)

専門外来 担当医	月	火	水	診療日・時間
脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学			森 照明	水曜日の午前中
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝			月曜日の午前中
心身症外来			大隈 和喜	水曜日の午後
高次脳機能障害外来		中島 美智		火曜日の午後
禁煙外来		井上 清子	大隈 まり	火・水曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
内視鏡		大隈 和喜 宮崎 吉孝		井上 龍誠 宮崎 吉孝	
腹部エコー			桑野慎一郎	桑野慎一郎	
心エコー	安部 隆子 (午後)	村上 仁 (午前)	福永 充 (午前)	井上 清子 (午後)	
関節エコー	宮崎 吉孝				

## 受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前10時30分まで  
 毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで  
 内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで

★高次脳機能障害・禁煙外来は完全予約制となっています。

# 湯布院厚生年金病院 第6回 あさぎりフェスティバル開催のお知らせ

アトラクション、バザー、模擬店、健康相談などを開催します。  
地域住民の皆様・入院患者さま・ご家族の方・職員との元気が出る楽しい交流のひと時を持ちませんか。  
ご来院をお待ちしています。

あさぎりフェスティバル実行委員長 循環器内科部長 村上 仁

日 時：平成24年**10月26日**（金） 午後1時～3時  
場 所：湯布院厚生年金病院 外来駐車場【メイン会場】  
お問い合わせ：湯布院厚生年金病院 ☎0977-84-3171



しっちゃんかい!

## 旬の人 味な顔

### 野菜畑のお話

看護師長 木本 ちはる



私は病院玄関の総合案内と患者さんの栄養改善のお手伝いをさせていただいております看護師の木本ちはるです。

趣味の話を書いて下さいと依頼がありましたが私の趣味はどれも中途半端です。今回は休み休みで続けている野菜作りのお話をさせていただきます。

若いころは野菜作りなど全く興味の無かった私ですが、嫁ぎ先の義母が作っていた畑を譲り受け早いもので10年が経過しました。一年に1度か2度しかできない野菜作り、10年目を迎えても10回しかできないのです。「早めにやっておかない」と思ったのが始まりです。種を植えると数日で発芽しグングン伸びてきます。仕事で1週間ぶりに畑に行ってみるとちゃん頑張っているんですね。「私も頑張っていたけど野菜達も頑張っていたんだ」とすぐ元気をもらいます。野菜は種を植える時期を間違えると実が入らなかったり、とうが立ったり大変です。今年は玉ねぎの「オス」がたくさんできて大変でした。原因は苗の購入の時期、野菜作り人口の増加で早め早めに苗が作られ売られます。なので、私の都合で早めの苗を購入したのが原因でした。「自分の都合に合わせても野菜は言うことを聞いてくれないよ」と行きつけの「こだわり種苗店の師匠」から言われました。野菜はいろんな形で教えてくれているのだなと思いました。自然はすごい、人間なんて小さい



ねと思います。

最初は野菜の本を購入しほとんどの野菜を作ってみました。輸入の種を購入したりして珍しい野菜に惹かれましたが落ち着くところは定番の野菜たちです。カレーの材料は自分で作った野菜たちなんて素敵ですよね。もちろん保存のお漬物なども、義母に教えていただいています。収穫した野菜たちの管理は義母にお願いしています。これも義母のリハビリになっていますね。

それから私は手抜き農法なので、雑草とも友達です。この雑草も伸びすぎると始末に負えませんが、程よく付き合えば味方になります。夏は水が少ない時には保水作用になり、土を柔らかくしてくれます。周りの畑の先輩から、「草がはえるのに野菜は元気やね。上手にできるね」と誉めて？いただきます。草むしりをしていると無心になれて心がすっきりしたり、自分のやったことの結果がすべて収穫という形に現れるのも面白いですね。失敗してもやり直しがきくのも魅力です。

今は健康ブームで野菜スープ、野菜ジュースなどの本もたくさん出ています。野菜は酵素、抗酸化物質、フィトケミカル(植物性科学物質)などが豊富に含まれています。私たちの体のサビつきを防ぎ、野菜中心にすることでダイエットに繋がり「長寿遺伝子」の活性化に繋がります。とにかく奥が深くて面白いですね。野菜作りの先輩方にご指導いただきながらこれからもほどほどの野菜作りを続けていきたいと思っています。楽しい野菜作りをされている皆様、総合案内にありますのでいろいろと教えて下さいね。よろしく願いいたします。