

平安貴族の香り フジバカマ

フジバカマは、古くは奈良時代の万葉集に登場し、「秋の七草」としても有名です。おそらく、奈良時代以前に葉草として渡来したと推測され、日本人にとって古くから親しみのある植物です。最近では色がもっと紫の別種をフジバカマの名で販売されることがよくあります。



平安時代には、フジバカマを乾燥させたものを匂袋に詰め、十二単や直衣に忍ばせてその香りを楽しんでいました。現在でいうところの香水に近い使われ方だったのかもしれない。

ここで、土佐日記でも有名な歌人、紀貫之の和歌を紹介しましょう。
「やどりせし人のかたみか藤袴わすられ

がたき香にほひつつ（我が家に泊って行った人の残した形見か、藤袴よ。忘れがたい香りがしきりと匂います…）

この和歌からもわかるように「フジバカマ」の残り香を歌に詠んでいます。香りを楽しむものとして平安貴族の間でポピュラーな植物だったようです。あの有名な源氏物語にも巻名として登場しているほどです。

ではなぜ、フジバカマが香るのかというと、クマリンという成分が含まれているからです。セリ科、ミカン科、マメ科、キク科に多く含まれ、パセリやニンジン、モモなどにも含まれています。クマリンには抗酸化作用や抗菌作用があり、桜餅のサクラの葉にも含まれます。フジバカマも青葉の状態では香りませんが、つぼみや茎、若葉を陽に当てないように乾燥させると桜餅の葉のような芳香を放ちます。

咲くやこの花館では、そんなフジバカマの香りを楽しむイベントを現在企画中です。詳細が決まりしだい、ホームページなどでお知らせいたします。

問 咲くやこの花館

HP <http://www.sakuyakonohana.com/>

☎ 06-6912-0055

花の栽培管理

春に向けての園芸作業

● はじめに ●

気候にも変化が始まり、太平洋側では雨や雪が降りやすく、凍っていた地面も緩み、日足も伸びて陽光がまぶしくなります。この時期、各地では花が咲き始めます。家庭でも、芽吹き、花が咲き、新緑と進み、それに伴い色々な作業が始まります。

■ 主な作業

① 樹木

- ・植え替え 落葉樹では3月ごろ、常緑樹では4月ごろ、果樹では早くから準備をしておく（植え穴作り）。
- ・整枝剪定 この時期重要な作業の一つです。（バラ2月中旬、フジ1月～2月）
- ・肥料 寒肥、芽出し肥等を施す。

② 草花・鉢物類

徐々に温度が上がってくると種類によっては芽吹きも始まります。この時期、気をつけたいことは霜の害と乾燥による水切れです。

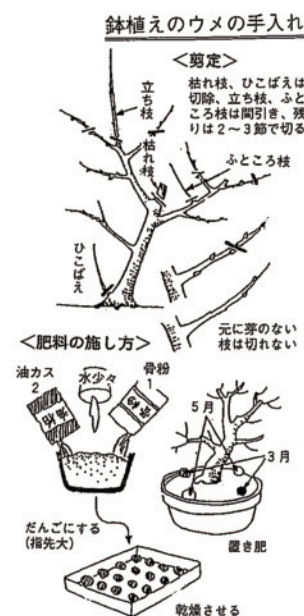
- ・植え替え 2月中旬～3月にかけては植え替え適期の植物がたくさんあります。植物に適した用土、鉢を準備しましょう。

③ その他の作業

花壇では天地返しをしておき、その後、腐葉土、たい肥等の土壌改良のために1㎡当たり10リットル程度を土の上にまき元肥を施しておく。
また酸度を調整する為に苦土石灰を1㎡当たり100グラムから150グラム位施す。

● 園芸に関する相談 ●

花と緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
☎ 06-6697-7856



③ 上半身のストレッチ



寒さが本格的になると、洋服も厚手のものになり、さらに姿勢も前傾、できるだけ体を小さくして、冷たい風の当たる面積を減らそうとします。それでも寒さを感じると、もっと体を小さくしようとして、全身に力を入れます。

わずか数分であっても、このような姿勢をとっていると、肩こりを引き起こしたり、全身の緊張感からくる疲労感に襲われたりします。

外出から戻ったら、体を大きく開くストレッチでほぐしましょう。

胸のストレッチ

手を後ろで組み、息を吸って、吐きながら肘を伸ばし体から腕を少し離す。このとき、胸が開いていることを確認する。



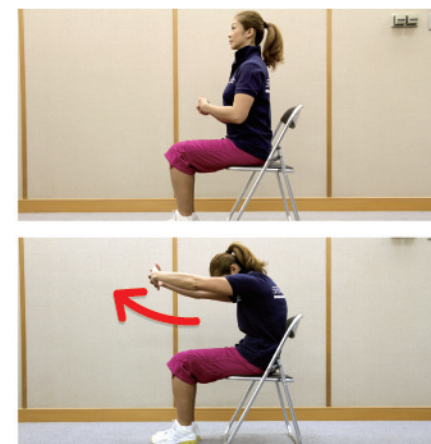
体をねじるストレッチ

息を吸って、頭頂から引き上げられるように背筋を伸ばし、吐きながら体をねじる。このとき、無理に後ろを見ようとするのではなく、背骨を一つ一つ動かしていくようなイメージで、後ろを向いていく。



背中ストレッチ

手を前で組み、息を吸って、吐きながら手を前に伸ばし、おへそをのぞき込む。このとき、腕は肩甲骨（背中側）からぐっと伸び出しているイメージで前に出す。より背中が広がるようにするとよいです。



加福 明子さん

かふく あきこ

健康運動指導士
フリーインストラクター

現在、フリーインストラクターとして、介護予防教室（運動）、高齢者対象の椅子を使用した筋トレ教室、子ども対象の総合的教室、ヨガ教室などを担当。

ボディフィ트니스歴3年。2011年「オール関西ミスボディフィ트니스160cm 超級」優勝、「オールジャパンミスボディフィ트니스164cm 超級」第6位。