

あなたの健康誌

主治医

5月号

No.640 平成26年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト
Sie Sind Der Hausarzt
あなたこそ主治医

平成二十六年五月二日発行（毎月一回発行）

第五十四巻

第五号

通巻六四〇号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 俳優 亀石征一郎

特集 50代からの筋トレ体験的入門

シャクヤク

とびらの言葉

ジイ ジント デア ハウス・アールツト
Sie Sind Der Hausarzt

——あなたこそ主治医——

自分のことは自分が一番よく知っている、自分を知っているのは、自分以外にはない筈です。

健康もそうで、健康は私たちの生活そのものによって創られるのです。私たちの健康はお医者さんが創るのでも、薬剤師さんが創るのでもありません。あなたの健康は、あなたの生活、あなた自身が創るよりほかありません。すなわち、あなたの主治医はあなた自身であります。あなたの主治医としてのあなたと共に、健康のことを考え、健康を創る資料を提供するために生れたのが本誌です。その意味で、いささかでもあなたのパイロットの役をつとめることができれば幸せです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

主治医 640号 目次

健康鼎談 今日一日を生き切れ!	6
亀石征一郎 武田葉子 横手久典	
特集 50代からの筋トレ体験的入門	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】「読者からの便り」	22
数病患炎時代の養生手帖 脳トレ、脳活もいいけれど	3
引継ぎ 遠藤 隆	
ドクター福田の聴診器 喘鳴	4
監修 福田伴男	
コラム こんなことが!? 30年前の今月は	4
藤橋 進	
インタビュー「主治医」でつくる信頼の橋 いい人みつけた!	12
全国自然薬研究会	
薬草の周辺 スイカズラ	14
東京理科大学 薬学部講師 和田浩志	
あっこの独り言 ほんわりと懐かしく思い出されるお弁当	15
探 高橋章子	
マンガ 松葉町の日	19
高橋 玄	
おやじの戯言 葬儀にも露わなこのご時世	20
友塾塾 理事長 井内清満	
エッセイ ティータイム	20
歌手 田代美代子	
真向法体操 第4体操	21
公益社団法人 真向法協会 小野将広	
表紙写真 三三解説 シャクヤク	22
自然薬師 野崎康弘	
ネイチャーウォッチ 東南アジアの森林とくらし	23
前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴	

元氣川柳

募集中

詳細は「主治医」をご覧ください

株式会社 **和漢薬研究所**
カポニー産業株式会社

◀このポスターのある薬局・薬店で

△剤です。

■**吸収性の良いカルシウム剤**

牡蠣(カキ殻)の天然カルシウムを中心とした三種のカルシウム原料に栄養・吸収のバランスを考えて乾燥酵母を配合したカルシウム剤です。

赤城山の水と緑が創った **自然薬紹介**

新ササカール

東南アジアの森林とくらし

第17回 婦人の森(婦人によるコミュニティフォレスト)

ネイチャー
ウォッチ

【東南アジア編】

数年で見事に成長したアカシアハイブリッドの林

東南アジアの多くの国々で、薪炭、木の実、キノコの採取等は女性が担っています。

なかでも薪炭の採集は、ガスや電気の普及が進んでいない農山村では、家庭の料理、暖房等に不可欠な仕事ですが、最近は近場の森や林が減少し採集場所が奥地化し、牛馬車も通れない狭い山道を分け入り、集めた幹枝を頭の上に乗せたり担いだりして何 km も運ぶという大変過酷な作業になっています。

それだけに日頃から地域の森林の恵みや大切さを一番体得しているのは地元の女性です。そこで(公財)国際緑化推進センターはこうした女性の過酷な作業を和らげるとともに山の守り手になってもらう目的で、女性を対象に森林環境教育と植林技術の移転を行うプロジェクトを2003年から3年間、ベトナム国ホアビン省のモンホアコミュニティという村落で実施しました。資金は地球環境基金から助成金をいただきました。

このような女性限定の植林プロジェクトは初めての試みでしたが、地元婦人会所属のご婦人を対象に、ベトナム林業大学の研究者が森林環境の講義、林業局職員が苗木の養苗、植林方法、下刈等の管理方法等を研修

指導するなど、大学、行政、全国婦人会など関係機関の全面的な協力体制のなかで実施しました。

樹種は成長が速く薪炭やパルプ用材等幅広い用途のあるアカシアハイブリッドを選定、女性たちの真摯な取り組みで計画通り100 haの植林・保育をし、数年後には収穫できるまでに成育しました。

プロジェクト開始から5年を経て現地を訪れると、プロジェクト発足当時とは全く違った自信に満ちたいきいきとした表情のご婦人が集まり、楽になった薪炭採取のこと、植林の一部を地元のパルプ会社に伐採・販売しその収入で念願の家具やオートバイを手に入れたこと、一番よかったのは家庭内でのご婦人の立場が格段に強くなったこと、と語ってくれました。そして伐採後の再植林は勉強・検討した結果、アカシヤマンギウムがよいと自ら判断し、自宅で作った苗木を運ぶご婦人の姿をみて、プロジェクトの想像以上の効果を確認したところです。

前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴



プロジェクト発足に向けて地元婦人会、林業局、大学関係者と協議



プロジェクト参加婦人に対する森林環境・植林技術の講習会



自宅で作ったアカシヤマンギウムの苗木を運ぶご婦人

編集後記

はぎくらは翔ける雷蝶真一文字(蛇笏『山廬集』)。初夏の緑が眩しい季節。特集の《筋トレ》に今から励んで準備おさおさ怠りなく、和漢薬研究所赤城工場見学にお越しください。健康は坐して待つものではなく取りにいくものです。



【西】

長寿の森林・長野
(長野県 木島平村)

カブダも自然との共生を望んでいます



製造販売元 **株式会社 和漢薬研究所**
発売元 **カポニー産業株式会社**
〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目29-8
日本公衆衛生協会ビル 電話03(3354)0681(代)
<http://cpony-wakanyaku.co.jp/>



主治医

第五十四巻
第五号 通巻六四〇号

昭和三十六年九月二十六日第一種郵便物認可
平成二十六年五月一日発行(毎月一回一日発行)

編集発行人 西野

繁

東京都新宿区新宿一丁目二九ノ八
〒160-0022 公衛ビル二階
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社タフス
印刷所 青樹印刷株式会社

額 一〇〇円
クラブ会員 一〇〇円
年間購読費 一、〇〇〇円