

クイーン倶楽部だより 9月号

2024年

第259号

有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>

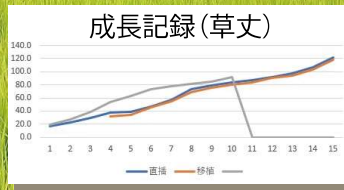
E-mail office@eco-rice.jp



若武者の挑戦

収穫直前!

山田錦栽培に挑む



入社2年目の大島による、新しい米づくりの挑戦をしています。

苗を作らない直播。水がなくとも育つマイコス。若者の挑戦で新たな農業を切り開きます

マイコス米とは

籾種にマイコス菌(菌根菌)を接種することにより、根を活性化させて水無し技術で栽培するお米のこと。田植機を使用せず、苗の準備も不要という画期的な技術。



台風接近に備えて

台風の熱波が迫るので水を田んぼに入れる



ノビエを鎌で刈取



畔の草刈り

それでいいのか 医療

その12

ペットボトルのキャップ回し

今回は、フレイル(虚弱)老人の見分け方です。簡単に握力で判ります。握力とは手の握る力ですが握力計で測ります。20kg未満がその目安です。握力の弱体化が直撃するのが、ペットボトルのキャップ回しです。握力20kgを切ると開けられず誰かに頼むことになります。多くの80歳以上の方はこれに該当しますが、若い女性も20kg未満の方が少なくありません。ペットボトルは1980年初期に日本茶が先駆けて発売されました。大変な人気でそれまで茶葉余りしていたのですが、不足となりました。まさに茶革命で、会議などでもこれ一本でお茶係不要となりました。家庭でも身近なものになりましたが、ペットボトルのキャップを開けられないという、深刻な身体能力の低下を認識せずに、他人ごとで暮らしています。開けられない方は一人暮らしは無理です。

ペットボトルの栓を開けられないことは重大だと焦るべきです。何が何でも握力増強を図らねばなりません。あわててビタミン剤、漢方薬、リハビリしても効果はありません。ひたすら握力計を握り20kg以上を目指す(持っていない方は購入してください、大きめを買ってください)か、キャップ開け訓練をするか、です。握力低下はビニール袋開けの不可能に直結します。こういう方は袋開けを「鉋(はさみ)」に頼るしかありません。以前大学で握力と試験成績を調べたところ、明らかに20kg以下者は成績が以上者に劣りました。握力は気力程度を示す指標といえます。気力を上げて練習しましょう。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。