めじかじ通信 No.173

# 地元の自然を見直してみよう

## 長野県自然観察インストラクター 柴平 志保子さん（76歳）＝赤坂＝

年を重ねても一生関われる〝何か〟と出会えたら幸せなこと・・そう思う人は多いのではないだろうか。

柴平さんにとっての、その〝何か〟は植物だ。

40代になった頃、子育てや家事、仕事にと忙しく過ごしながら、年をとって自分がこの世を去る時に、これをやった・・と思えるものが欲しい、そんな思いが湧いてきたという。自分は何に心を惹かれるのか・・考えていくうちに、子どもの頃の自分の姿が思い出された。「そういえば、意味もなく登校前に毎日、母の植えた庭の花畑の前に長いこと座り込んでいる子どもでした。自然豊かな長野に暮らしているのだから、周りの植物を全部知りたいと思うようになりました」。そう決めた柴平さんは、時間を見つけては田んぼのあぜ、山の中、あちこちを一人で歩き、植物との出会いを愉しんでいった。

そんな柴平さんを、一層植物にのめり込ませるきっかけが訪れる。地元の植物や歴史に広い見識を持ち、市誌編纂などにも関わられていた小渕武一さん（故人）との出会いだった。小渕さんの元で学びたいと思い、何度となく小渕さんのお宅を訪れ、教えを請うた。

「でも、この植物は何ですか？と聞いてもすぐに教えてくれるわけではないんですよ。『まああがりなさい。これ（分厚い図鑑）で調べてみなさい』って」。

小渕さんが講師を務める植物の会にも参加し学びながら、植物についての知識を一層深めた柴平さんは、テレビ番組で黒斑山の植物を紹介するガイドをした。すると、その番組を見ていたという、上田市の植物愛好グループ「染谷森の会」の方から、会に入会しないかと声がかかる。塩田や菅平の植生に関する本を出版していた同会が次作の場所としたのが小諸。地元ということもあり、柴平さんが中心となって、浅間山麓の里山の花々を紹介する冊子『小諸の花』（「小諸の花」製作実行委員会・編 平成24年）を完成させた。

また、小諸町並み研究会の『信州こもろ風景遍路 2010年版』作成に関わったことで、氷風穴保存会ともご縁ができ、同保存会主催の植物観察会では長年講師を務めている。「風穴は、小諸にとって、とても大事なところだから覚えておいてね・・」小渕先生がそう言われていたそうで、その場所と今関わっていることにご縁の不思議を感じているという。その他にも、小諸駅前の浅間山麓野草園の管理や育成、霧ヶ峰、高峰などの植生調査にも携わった。今では里山の山肌を眺めると、その場の植生の予想がつくのだそうだ。現在も高峰高原ビジターセンターに勤務。これまでの知識や経験を生かし、登山者に山の案内や植物の説明などをされている。

植物に関わると決めてから数十年余。思いを形にし、今も現役で活躍される柴平さんだが、一つ悩みがある。「後進がいないんです。一緒に学ぶ仲間、募集中です」。植物に関心がある人、まずは柴平さんにご一報ください。

（取材・文　金子 美江）

▲イワカガミ

▲ニッコウキスゲ

---

エイジングと薬膳

## 老いと不眠

7時間22分――さて、この数字は一体何でしょう？

成人日本人の平均睡眠時間です。経済協力開発機構が3年前に行った調査によると、日本は33か国中最下位。世界平均よりも1時間短いという結果が出ました。中医学では不眠を「失眠」「不寐（ふび）」ともいい、老化も不眠の原因のひとつと考えます。

このタイプの不眠に関係しているのは心臓と腎臓で、のぼせ、ほてり、気分が高まり寝つきが悪い、一晩中悶々とする、寝汗、口の中が渇く、物忘れといった症状が現れます。現代医学でも不眠と不眠症は異なり、一時的な不眠が3か月以上続き、日中倦怠感や集中力低下、食欲不振がある場合は慢性不眠症と診断。

不眠を防ぐには神経の緊張をとる食物、春菊、青梗菜、百合根、アサリ、あん肝、いわし、カキ、かたくちいわし、ホタテなど。またカモミール、ジャスミン、ラベンダーなどのハーブティーも心を鎮めるのに役立ちます。

（国際中医薬膳師　小清水由良）