編集後記

★　彼岸の中日　日本列島に寒波襲来　墓参も 防寒具着て ブルブル
寒の戻りで　畔道の　土筆の生育もイマイチ

20 日は『春 分』。“暑さ寒さも彼岸まで”の諺の如く、暖冬と云われ久しいが　此処数日「寒の戻り」で　日本列島に寒波襲来。郷里の菩提寺に墓参するも　例年なら 空高く雲雀の囀りや山中では鶯の初音が聞かれる頃であるが、今年は小雨も降り強風に煽られコートの襟を立ててブルブル状態。櫻の開花約 2 週前から ダンダン成育すると言われる土筆。処が 野辺の畑や田圃の畔道には、チラホラと顔を覗かせているも　寒さのため生育もイマイチであった。

週末から暖かくなるとの予測だが“休眠打破”で櫻も目覚め、全國選抜高校野球開始に合わせて櫻前線も北上する。終日の寒暖差が大きく　虚弱高齢者は体調を崩し易く、充分に観察し体調管理をしてあげて欲しいものいです。

★　オラールフレイル予防に
定期的な歯科医師・歯科衛生士によるプロのケア大切

高齢者にはオラールフレイル予防が大切。例えば「活舌が悪くなる」「食べこぼす」「わずかにむせる」「噛めない食品が増える」「口が乾燥する」Etc. 些細な口の機能低下や食の偏りがある状態を指します。ある研究で噛みにくい、むせやすい Etc. 機能が低下をきたしている高齢者は、介護度と死亡リスクが上がることが判明したそうです。予防には①定期的な歯科受診し 歯科医師・歯科衛生士によるプロのケア ②口をたくさん動かす（パタカラ体操・嚥下体操・唾液腺マッサージ等） ③食事で噛む回数を増やす（少し硬い食物を摂る）Etc. があげられます。本人が気付いても「今は困ってないから　まぁいいか！」とほって置きがちになる事が多く、充分に食事摂取状況を観察すると共に SOS の発信を見落とさなく、常に注意して喚起する必要があります。

また口臭の原因はメチルメルカプタンである事を、大阪大と化粧品大手マンダムの研究チームが発見。歯周病になると、玉ねぎの腐った臭いがするため気付くことが多い。予防として 定期的受診により、歯垢・舌苔等除去による予防が重要であると言われています。いつまでも「８０２０」運動を心掛け、フレイル予防を遵守して心身ともに健康な長寿を望みたいものです。

★　貴重な春の風物詩　イカナゴのシンコ漁　深刻な不漁
高級魚なみに高騰　１キロ 8000 円　タイの 3 倍

瀬戸内海（播磨灘・大阪湾）で春を告げるイカナゴ漁が資源保護のため、今季 大阪では休漁・兵庫県は 1 日だけの漁で終了。毎年シンコ（稚魚）は 2016 年までは 1 万～２万トン（兵庫県内）の水揚げがあったが、17 年に急減してから不漁が続く。価格も 10 年前の 5～6 倍に達し、1㌔あたり八千円と高級魚になってしまった。

北欧ノルウェーではイカナゴは豊漁だというのに、日本でなぜ漁獲量が少ないのか？原因を突き止めることが大切ではないか？瀬戸内だけでなく、東北地方・福岡・静岡でもとれなくなったと言われている。原因を海水温の上昇とか海が綺麗になったとか、貧栄養とか 餌となるプランクトンの減少といった憶測で、消えていく理由を解明せずに水産資源減少を続けていくことは、実に嘆かわしいことである。

★　歴史的瞬間に大興奮！　夕焼けパンダ登場　７年ぶり久々の顔に照れ？

明石市立天文科学館で　3 月 1 日、夕日が鉄塔のパラボラアンテナと重なり、パンダのように見える現象で、丸い顔が久々に顔を見せた。

イカナゴは クギ煮がいやで 逃亡か
チェルシーの 明治は遠く なりにけり
離党して 仲良く作れ 裏金党

令和 6 年　彼　岸　（文責　MMY）