

ナットク! 雑学

あじさい

梅雨の時期の花と言えはあじさいです。
ユキノシタ科の落葉低木で、茎は群がって出しています。漢字で紫陽花と書くので中国から渡ってきたものだと思われていますが、日本原産の花です。わが国では昔はアズサイ(アヅサとも)と読んでいました。アズは集まること、サは真、イは藍を省略したもので、藍色の花が集まって咲くさまをあらわしています。このアズサイがいつしかアジサイと呼ばれるよう

になりました。
パツと見ると表面に小さな花がいくつか集まり、ひとつの丸い大きな花が咲いているようです。



これは専門的には「かく」と呼ばれ、かざり花にあたります。このかざり花を押し分けて内部を観察すると、小さな本当の花びらを見つけることができます。実を結ぶのは、この部分です。

花(かざり花)は、咲きはじめたころは白く、のちにしだいに青くなり、やがて青紫色に変わります。
それに土壌の酸度によっても青くなったり、赤くなったり変化します。
このように花の色を変えていくため、日本では「移り気」という花言葉がついています。また、イギリスでは「自慢家」、フランスでは「あなたは美しいが冷淡だ」「辛抱強い愛情」という花言葉を持っています。

資料

「花を贈る辞典366日」
発行 講談社 著者 西良佑
「牧野富太郎植物記5」
発行 あかね書房
監修 佐竹義輔 編 中村浩

ところで、6月1日から7月6日まで、形原温泉あじさいの里で、東海一を誇る5万株のあじさいを見ることが出来ます。
期間中は夜10時までライトアップされ、一段と幻想的です。
ぜひ、お出かけください。

元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします!

こころ騒ぐ春! あなたの心は...?

草木が芽吹き、暖かい春風に誘われて心踊るこの季節。「新しいことを始めよう!」と気持ち活動的になったり、反対に何となくボーとしてしまったり...
また学校や職場など新しい環境になかなか慣れず、対人関係などで悩んでいる人もいますことでしょう。
春に多い心のトラブル。あなたは大丈夫ですか?

どうしよう。

5月病?

新しい生活が始まり1カ月。夢見ていたものと現実のギャップを感じたり、対人関係などで悩んでしまう...
急激な環境の変化から3カ月以内に起こる5月病をはじめとする適応障害は、無関心や無感動の他、食欲不振や倦怠感などの身体症状が出る人もいますので周りの人も気づきます。周囲の人は、話を聞いたりサークル活動や外出などに誘ってあげるとよいでしょう。

大切なのは

周囲の人との接触と 気持ちの切りかえ

5月病は環境に慣れたり、気持ちを実感に向けて切りかえすることで、6カ月以内には治ります。
一時的に生活や環境の変化に戸惑っている時期なので、自分の殻に閉じこもらず、家族や友人、先輩などと話し合ったりして心の整理をしていくことが大切です。
また食欲がなくて朝食を抜いたり、反対にストレスで食べ

過ぎたり、考え込んで夜更かししたり、生活のリズムを崩しやすくなります。生活の乱れは、倦怠感や疲労感などの身体症状を増強させてしまうので、食事や睡眠などの生活のリズムを整えましょう。
適応障害は、ストレスに強くするためのステップ!
上手く乗り越えれば、新しい成長した自分に出会えるかも知れませんね。

今回は「ストレス反応への対応」をお伝えします。