



# お風呂奥さん



大丸エンポウケン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022

大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

ファックス 0120-093-025

変換 http://living-poppo-garden.jp/



ゲンゲ (蓮華草)

〔はじめに〕  
「こんにちわ奥さん」係から

レンゲ (蓮華、蓮花) はハス (蓮) の花のことですが、ゲンゲもレンゲと呼ばれます。「やはり野に置き蓮華草」というのは、蓮華草は野に咲くから美しいのであって、摘んで家に飾っても調和しない、という意味です。この蓮華草とはゲンゲ。

ゲンゲは、化学肥料が使われるようになるまで、緑肥、草肥料とされました。稲刈り前の水田の水を抜き種を蒔き、翌春に花を咲かせました。田植えの前にゲンゲをそのまま鋤きこんで耕し、肥料とするのです。

昭和の末頃まで、ゲンゲ畑は春の風物詩でした。今では、かなりの郊外でないと見られませんが、可愛い花です。春、出かける機会があれば、探してみてください。一面に咲くゲンゲに、心を奪われるかもしれません。

江戸期は、米を中心とした農本主義の時代でした。大名は石高つまり米の生産力で表され、農民の地位は「土農工商」といわれるように表面上は高かったのです。商業は軽視されました。家老が商人と結託し私腹を肥やすというのは、時代劇のお決まり。菓子箱の底の小判、「お前もワルよのう」のセリフ。このワンパターンは、江戸期を通じて矛盾をよく表現しています。

実際、江戸に典型が見られたように、商業は農民を苦しめるものでした。商業に対する免疫がない江戸では商人が太り金貸しとなり、田畑を抵当に取られた農民は自作農から農奴のような存在に転落しました。藩は農政という最低限の仕事を怠り、商人の上前をはねるだけの存在となりました。寒冷で稲作の適地でなかったこの地域を冷害による凶作が襲えば、餓死者が出ました。惨状をつぶさに見ていた安藤昌益は農本共産主義といえるような独特の思想を生み出しました。

## 米の物語③ 農業と商業



ただ江戸は特異な例でした。この時代の農民は米が食べられなかったというのとは間違いで、とくに幕府直轄領では模範とすべく年貢負担は軽かったといわれます。

一方で商品経済の発達は止めようがありません。悪人として描かれた家老も、商人と協力して藩財政を立て直した功労者であつたかもしれませぬ。近年、賄賂金権政治で片付けられていた田沼意次が評価されています。農民に重税を課すのではなく、民を富ませ幕府財政を立て直そうとしたのです。田沼意次の在任中、幕府の貨幣収入が増えたことは特筆に値します。

江戸期の三大改革とは、おおまかに言えば、農本主義と商業の矛盾を解決しようとするものでした。いずれも十分に成功することなく、明治を迎えます。

## 入浴と健康① 入浴の効果 その1

身体を清潔に保つだけでなく、身も心もリラックスできるのが「お風呂」。入浴が健康づくりに役立つことをご存じでしょうか？ 今回からシリーズで、入浴と健康について紹介していきます。入浴には医学的にみて、温熱作用、浮力の作用、静水圧作用という3つの健康作用があります。第1回は、温熱作用をとりあげます。癒しの空間「お風呂」で、健康を維持しましょう。

### 〈温熱作用〉

温熱により毛細血管や皮下の血管が拡張し血流がよくなり、体内の老廃物やコリ、疲れもとれます。肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげます。筋肉を柔軟にする効果もあります。

打撲や捻挫などしたばかりで患部を温めてしまうと、逆効果になるので注意してください。腫れがあるうちは冷やすことが大切です。腫れがひいたら温めてください。

