



平成29年9月1日発行

こんちわ奥さん



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

URL <http://living-poppo-garden.jp/>



満月、フルムーン

「はじめに」
「こんにちわ奥さん」係から

月は、新月(朔)さく、上弦(じょうげん)、満月(望)ぼう、下弦(かげん)と、形が変化していきます。周期は約29・5日で、この変化を月の満ち欠けといいます。三日月や満月は分かりやすくても、半月の「上弦の月」と「下弦の月」は厄介です。月を弓に見立て、弓の弦(つる)が上下どちらであるかで区別しますが、月が東の空から昇る時、上弦の弦は下向き、下弦の弦は上向きなのです。月が西に沈む時は名称の通り、上弦は上、下弦は下になります。上弦の月は夕方から東の空に見えますが、下弦の月が昇るのは真夜中頃です。文字通りの下弦の月が見えるのは明け方ということになります。

今号はクイズも月をとりあげました。クイズの答えも、この「はじめに」の中にあります。

「はじめに」

ネコ科の祖先はプセウダエルルスという先史時代の動物で、そこから約1800万年前に生息したシザイルルス、そしてネコ科に進化したと考えられています。ちなみに、絶滅したネコ科動物と聞いて、上あごから伸びた20cmもの犬歯が特徴の剣歯虎(サーベルタイガー)を思い浮かべるかもしれませんが、剣歯虎はネコ科でなく、枝分かれした別の系統です。

さて、われらがネコ、イエネコの直接の祖先は分かっています。ネコは1万年ほど前からヒトのそばに居るようになりまし



ご先祖様 ネコの風景②

た。ヒトが貯蔵した穀物を狙うネズミ、そのネズミを求めて小型のネコ科動物であるヤマネコがヒトの住居に近づき、飼いならされたのです。このヤマネコですが、ユーラシアとアフリカ全体に広く分布し、現在は5つの系統に分けられています。とすれば、系統ごとに様々なところで飼いならされ、多くの品種のネコがいてもいいはず。しかし、現在のネコの祖先は、日本の三毛ネコもペルシャもすべて共通の1種類のヤマネコです。2007年、米国でヤマネコ系統とネコの遺伝子解析をしたところ、中東の砂漠に棲むリビアヤマネコだけが、ネコとほとんど区別できないほど似た遺伝子パターンをもっていて、同系統だと判明しました。リビアヤマネコはヒトに対す警戒心が比較的低かったのです。

入浴と健康③ 入浴の効果 その2



入浴と健康について考えるシリーズの3回目。前々回、風呂の3つの健康作用のうち「温熱作用」をとりあげました。今回は「浮力の作用」と「静水圧作用」を紹介します。

〈浮力の作用〉

水(湯)の中だと浮力が働くため、重力は地上の約10分の1になります。身体を弛緩させます。足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできるのです。

〈静水圧作用〉

水中では、腹囲が3~5cmほど縮むともいわれるほど水圧がかかります。水圧で下半身にたまった血液が心臓へと戻り、血液の循環を促進します。むくみの解消にもつながります。ただ、心臓や肺に負担がかかるため注意が必要です。水中での抵抗を利用した軽い運動で、筋力の維持・増強も。