



第86号

# 道しるべ

## 「桜前線」

撮影：森 正廣 2021. 4. 26

毎年三月になると、桜の開花予想が発表されます。  
開花宣言がでると **いよいよ春本番**。 **桜前線のタート**。

ところで、どうして「**前線**」と言うの？  
日本気象協会によると、日本各地の桜の開花予想日を結んだ線のこと。  
その線の様子が天気図の前線とよく似ているところから、  
「前線」と呼ばれるようになったそうです。

よく「**桜前線が北上**」と言いますが、これは開花が九州や四国の南部から始まって、  
津軽海峡を渡って北海道に上陸。このように日本列島を南から北へ進んでいくことから  
北上と言われるようになりました。

しかし、この「**桜前線**」という言葉は、気象庁で使われ始めた言葉ではありません、  
マスメディアによる造語のようです。

今年の札幌の桜開花予想は4月22日、満開日は、4月26日 平年より11日早く  
昨年より8日早く開花となりました。皆さんがこの道しるべを手にする頃には、  
残念ながら花が散り若葉が出始めた、「**葉桜**」になっているかと思われます

それでは、桜は日本国の花ですか？  
「**国花**」を広辞苑でひくと、「国民に最も愛好され、その国の象徴とされる花」  
『**サクラ、キク**』？ 実はどちらも、「**〇**」です。

日本において、公式に定められた国花はありません。  
どちらの花も、馴染み深く、日本の国花と言われても納得がいきます。

**桜の花ことば**、「**精神の美**」を常に心に持ち、コロナに負けない強い精神力で  
一日一日を大切にしていきたいと考えます。

令和3年5月  
森 正廣



モス.UPプロジェクト

## 「脳の老化・・・」



最近、物忘れがひどくなっているような気がする。  
毎朝、自宅で検温しているが、会社に着くと・・・  
はてな、今朝何度だったべか・・・  
つい1時間前に計った体温を覚えてないなんて・・・  
「まあ、しょうがない歳なんだから・・・」と自分を慰める。  
昔は、覚えるのも早かったし、忘れないし、思い出すのも  
早かった。。  
そもそも、「記憶」ってどういうことなんだろう・・・

こんな解説があった。

「記憶」のしくみは、「覚える→キープする→思い出す」という  
3ステップでできている。

この中でも、年齢とともに脳が老化することで衰えやすいの  
が、「思い出す」というカ。

確かに、「この芸能人誰だっけ？」や「先週の日曜日何してた  
かな？」とか衰えてきているのはこの「思い出すカ」なんだ。。  
さらに調べてみると、加齢による「脳の老化」が原因だそう！！  
脳の老化を防ぎ、物忘れ悪化の「予防」は・・・

- ①よく寝る（1時間の睡眠時間増）
- ②毎日10分間の軽運動
- ③趣味を楽しむ
- ④食事に青魚、ナッツ、肉、乳製品を取り入れる

特に③の趣味を楽しむ・・・は、加齢による脳の老化をカバーする  
「認知の予備カ」(聞いたことない)の構築や  
「神経ネットワーク」(聞いたことある)の効率を高める効果があるそう。。

大好きな趣味の釣りや日本ハムファイターズの応援に  
沢山行って、「脳の老化」を予防しよう！！  
でも最近、、ファイターズの若い選手の名前と顔が覚えられない。。