

ハワイの植物 ギンケンソウ

日本人が大好きなハワイは、日本から飛行機でも約7時間、いちばん近い北米のカリフォルニアからでも3800km、東京からは5544kmも離れています。

ヤシが育ち...というような常夏のイメージがありますが、地理的位置から見ると、北回帰線の少し内側(赤道側)に位置していて、いわゆる亜熱帯に属します。貿易風などの影響で、場所により乾燥していたり、3000mを超える高山があったり、ずっと雨が降り続いたり、様々な環境が見られます。



ハレアカラ山頂：ハレアカラ(3,095m/マウイ島)山頂の様子

進化論で有名なチャールズダーウィンは「種の起源」で、3つの方法、風(Wind)、翼(Wing)、海水(Water)による島への長距離散布の可能性を指摘しています。植物などの生き物は、海流やジェット気流に乗り、また鳥の羽や体についてハワイ諸島に到着したと考えられています。こうして運ばれた種子、胞子、鳥、昆虫などはハワイ諸島の高山から海岸、雨の多い、少ないなど様々な環境で、独自に進化を遂げました。鳥はハワイに渡ってきた15種が70種を超える多様な種に進化し、ハワイの固有種となりました。

このように閉ざされた環境で多様に進化した代表といえるのが、当館の高山植物室で栽培展示している「ギンケンソウ(*Argyroxiphium sandwicense*)」です。ギンケンソウの仲間は、北アメリカに生育するターウィードと近縁で、北アメリカから来たこの単一の祖先種に由来しており、ウィルケシア2種、ドウバウティア21種、アルギロキツフィウム5種(ギンケンソウ類)に進化しました。乾いた森や高山の砂漠、亜高山の林、高山荒原の乾燥地など、各環境に適応し多様化しました。生物が異なった環境に適応して多様な形態的・生理的分化を生じ、比較的短い期間内で多数の異なる系統に分岐を強めていく現象を「適応放散」といいます。ギンケンソウはまさに「適応放散の王者」といえるでしょう。



ギンケンソウ(ハレアカラにて撮影)：原産地でのギンケンソウの様子。緑色の葉で強い紫外線から身を守っている。

咲くやこの花館
http://www.sakuyakonohana.com/
06-6912-0055

花の栽培管理

用土について

【土の三層】植物に良い三層の比率

① 固層	粒の部分	40%
② 液層	水の部分	30%
③ 気層	空気の部分	30%

※赤玉土に腐葉土を3〜4割混ぜた土が、ほぼ、この比率になります(基本用土)

【土の構造】

- ① 単粒構造 直径1ミリ以下の独立した細かい土
- ② 団粒構造 土の粒がくっついた団子状の土(赤玉土等)

【良い土の条件】

- ① 通気性 空気の通りがよいこと
- ② 排水性 水はけの良いこと
- ③ 保水性 水持ちが良いこと
- ④ 保肥力 土が持っている肥料成分を保持していること
- ⑤ 有機物を適度に含んでいること(腐葉土・堆肥)
- ⑥ 適度な重さがあること(植物を支える)
- ⑦ 清潔で異物が混ざっていないこと(病原菌・害虫・雑草の種・ガラス金属片)
- ⑧ 土の酸度が適正であること



【園芸用土の種類】基本用土

- ◎ 赤玉土 ほぼ無菌の弱酸性で通気性、保水性、保肥性に富む
- ◎ 鹿沼土 酸性度で通気性・保水性・保肥性に富む(ツツジ・シャクナゲ等に向く)
- ◎ 水苔 通気性・保水性・保肥性に富む(ラン栽培に向く)
- ◎ その他(桐生砂・日向土・軽石・富士砂・天神川砂・矢作川砂等)

【改良用土】

- ① 腐葉土 通気性・保水性・保肥性に富むうえ、微量元素を含み、微生物を活性化し土壌を良くする(落葉樹・広葉樹=クヌギ・ナラ・ケヤキ等。松・杉などの針葉樹は有機酸を出すので根が傷む。イチヨウも含む)
- ② ビートモス・堆肥・パーライト・バーミキュライト・モミガラクワンタン等
- ③ その他の用土=ヤマゴケ・パークチップ・ロックウール・ハイドロボール等

【特殊用土】根腐れ・水腐れを防止する効果

- ① 珪酸塩白土(ミリオン) ミネラルの補給・不純物の吸着分解
- ② イオン交換樹脂(根の分泌物を無害なイオンに交換する)
- ③ セオライト(沸石)
- ④ セラミックボール
- ⑤ クレイボール
- ⑥ 木炭類

● 園芸に関するご相談 ●

花と緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
06-6697-7856

自宅できる簡単エクササイズ

簡単ストレッチ ~その1(下肢編)

私たちが日常生活を過ごす中で必ず行うこと、それは身体活動です。わざわざ運動している状態になくても、すべての動作は筋肉の働きによって行われます。筋肉が収縮力が発揮されますが、その強度によってはだるさを感じたり、筋肉痛を引き起こしたりします。特に下肢は活動の中心となる部分です。一日の終わりに自分の身体に「お疲れさま」の意味を込めて、筋肉を伸ばすストレッチを行い、血液の流れを良くし、疲労をためないようにしましょう。

太もも前のストレッチ



- ① 息を吸って少々前かがみになりつつ、手前の足をできるだけ後ろへ伸ばし、足の甲を床につける。



- ② 吐きながら上半身を立ち上げてくる。

太もも後とふくらはぎのストレッチ



- ① 椅子に浅く腰掛ける。手前の脚の膝をまっすぐにして伸ばす。手は脚の付け根に置く。



- ② 大きく息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒していく。また、ふくらはぎが伸びるように、つま先を身体の方へあげる。



- ・背中が丸くならないこと。
- ・頭は傾けず、視線をしっかりと前方に向けておく。

ストレッチとは筋肉を伸ばすものです。正しいストレッチを行うには、正しい姿勢をとり、反動をつけないことが大切です。また人それぞれ「気持ちいい」と感じる長さは違います。目安としては10秒ですが、きつと感じるなら短くして、5秒で一度身体を元に戻し、再度行うという形でもかまいません。少しずつ身体を慣らしていきましょう。



加福 明子さん
かふく あきこ
健康運動指導士
フリーインストラクター

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室、子ども教室、機能改善体操教室、ヨガ教室、パーソナルジム、プラスワン(港区波除)にて活動中。ボディフィットネス歴4年。
2011年・2012年「オール関西ミスボディフィットネス160cm超級」優勝 2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位 2013年「オールジャパンミスボディフィットネス163cm超級」準優勝