

## トックリキワタ

咲くやこの花館には、トックリキワタという植物があります。原産地はブラジル南部からパラグアイ、アルゼンチンにかけての南アメリカ中部です。花が少なくなりがちな冬の熱帯花木室でピンク色の鮮やかな花を咲かせて、来館者を楽しませてくれています。

ところが、このトックリキワタ、10年以上前までは、花の咲かない花木室に陣取る大きな木にしか過ぎませんでした。他の植物園でも、花を咲かせる個体が少なく、当館にとっては、どうすれば花が咲くのか悩みの種でもありました。

そこで、沖縄でよく花を付ける数株のトックリキワタの枝を取り寄せ、接ぎ木をしてみました。接ぎ木とは、植物の枝や芽を切りと



トックリキワタの花と実の中の綿の様子

て、近縁または同種の植物に接合癒着させて殖やす方法です。種子から成長させる実生(みしよう)による繁殖にくらべ、優良な株が得られ、また開花や結実が早くなります。その身近な例として、「接ぎ木」の恩恵を被っている



接ぎ木で咲かせているために、小さな株でも開花させることができる

問 咲くやこの花館  
HP <http://www.sakuyakonohana.com/>  
☎ 06-6912-0055

るものは「果物」です。植物は種から育てると性質が変わってしまうことがあります。例えば、とても甘い実を实らせる木があったとして、その実からとった種子を蒔いて、実を实らせることができても必ず甘いとは限りません。しかし、接ぎ木で増やすとその枝の性質は、そのままなので、必ず甘い実を实らせます。

接ぎ木をした結果、当館のトックリキワタは多くの花が咲き、しかも違うクローンの花も咲くので、1株で実もよくなり、割れると繊維と種子が飛び出し、花と実と、その中身の種子と綿まで、楽しめる今では話題の花木になりました。

## 花の栽培管理

### 植物の殖やし方

#### 【挿し木】

挿し木は、枝、茎、新芽から親木から、一部を切り取り発根して増やす方法です。

- ① 針葉樹 (ヒノキ、スギ、サワラ、ヒマラヤスギ、コニファー等)
- ② 常緑樹 (ツツジ、サザンカ、ツバキ、イヌツゲ、クチナシ等)
- ③ 落葉樹 (アジサイ、ハナミズキ、ボケ、ユキヤナギ、ザクロ等)
- ④ その他 (ペゴニア、ハイビスカス、アイビー、ドラセナ、バラ等)

#### 【挿し木の時期】

- ① 針葉樹 高温の苦手な針葉樹は、3月上旬の春挿しか、6~7月下旬の梅雨時期。
- ② 常緑樹 4月ごろの春挿し、6月下旬~7月上旬の梅雨挿し(秋挿しも出来るが、寒さに向かうため発根率が悪い)
- ③ 落葉樹 3~4月上旬が最適。若葉が出る前に作業をする。挿し芽を用意するときは、前年に発育した健全なものを選ぶ。
- ④ 草花類 4月の春挿しと9月ごろにも出来ます。(花を觀賞する場合は、花後に挿し木をするのが安全です)
- ⑤ 観葉植物 春には向かないので、高温多湿な6月上旬~7月中旬が適期です。(穂木は、葉を2~3枚残し、7~10cmの長さに切り、斜めに切って挿します。用土は、肥料分のない、赤玉土、鹿沼土、砂などを混ぜて使います)

#### 【実生】

- ① 種をまいて殖やす方法。
- ② 種子は果肉を綺麗に取り除いて播きます。
- ③ 採取後すぐに播く(取り播き)貯蔵して翌年の春に播く方法があります。(発芽率は、取りまきよりも春に播くほうが格段の差がある)

#### 【接ぎ木】

- ① 方法 木の一部を切り取って台木に密着して次ぐ方法。台木には、樹勢の強い2~3年の若木を使う。
- ② 切り接ぎ 2~4月に5~8cmに切り取った穂木の株を斜めに切り、台木に入れた切り込みに挿しこみ形成層を密着させる。密着部は、接ぎ木テープでしっかりと固定します。

#### 【取り木】

- ① 取り木は、親木の表皮を形成層まで剥ぎ、そこから発根させて苗を殖やす方法。
- ② その他：高取り法、圧条法など幾つかの方法があります。

#### 【株分け】

- ① 株分けは、株立ちになる木から根ごと分けて殖やす方法。  
※落葉樹：2~3月の休眠期 常緑樹：3~4月・5~7月・9月

#### 園芸に関するご相談

10:00~12:00 / 13:00~16:00  
花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

## 自宅でもできる簡単エクササイズ

### 簡単ストレッチ ~その4 (足裏編)

私たち人間が二足歩行の姿勢となり、手や上肢を巧みに使えるようになった半面、現在では、靴を履いての移動手段となりました。そのため足の裏でしっかり地面を踏みしめ蹴るときに、特に足趾(そくし。足のゆびのこと)を意識して動かしたり力を入れたりすることが減り、足趾の機能が衰えていると言われていています。一番最後に身体を支えているのは足の裏です。足を止めると書く「趾」の筋力・機能を維持することは大切なことです。

足趾の衰えは、高齢者にとっては下肢筋力の低下が、転倒そして骨折につながるケースで現れたり、足裏の慢性的な機能低下が膝や腰への負担につながり、痛みを訴えるケースも多くみられます。また子どもたちの足趾・足裏の機能を育む取組みが実施されているのも足裏アーチの障害・外反母趾を防止し、健全な成長発達を促進させるためです。

どちらの場合にも、この機能高めるには足の運動刺激が必要とされます。今回はその足裏の機能高めるためのエクササイズをご紹介します。足裏をしっかりとほぐして感覚入力をし、さらにタオルを使った簡単なトレーニングで運動刺激を入れましょう。



#### ① 足の趾(ゆび)・足裏をほぐす



- ① 足の趾を持って、縦に開いたり横に開いたりする。

※各趾の間は、10回ずつ開く。

- ② 足の裏全体を広げるようにほぐす。(かかとも忘れずに。)



#### ② 足と手で握手

- ① 右足の裏と左手の平を合わせ、足の趾の間に手の指を入れて握手する。

※握手をするとき、手の指が入りにくいときは、無理せず入るところまでにする。



- ② 握手したまま、足先を反らせたり内側に丸めたりする。

※反らせる・丸めるを1セットとし、10回繰り返す。



- ③ 握手したまま、足首からぐるぐる回す。

※足首は内側・外側、それぞれ10回ずつ回す。



#### ③ タオルギャザーのエクササイズ



- ① かかとをつき、つま先をあげる。



- ② 足の趾でタオルをつかんで引っ張る。

いかがでしたか。意外と思うように動かない足の趾も、繰り返し使っていくうちに動くようになります。冷えていた足もポカポカしてきませんか。血液循環も良くなるので、ぜひ毎日行うことをおすすめします。



加福 明子さん  
かふく あきこ  
健康運動指導士

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室を中心に活動中。また「ボディメイクプラスワン」(西区江戸堀)でも非常勤スタッフとして活動中。

【競技種目】ボディフィットネス  
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