

夏休み親子薬草教室

平成 28 年 8 月 24 日

8 月 24 日（水）の午後 1 時より本大学の生物実習室で昨年に引き続き 3 回目の「夏休み親子薬草教室」を開催いたしました。この会の目的は、薬草として利用されている植物が、日々、身近でも見られることを知っていただくことと、薬草や薬に対して関心を高めてもらうことです。

当日は小中学生 21 名を含む 43 名の親子の参加者がありました。今回は、中野区の小中学校の掲示版案内だけでなく本学のホームページなどインターネットのイベント案内を検索して開催を知った方も多く、中野区だけでなく新宿区、杉並区、あるいは千葉県船橋市や埼玉県川口市など遠方から参加された家族の方々も沢山おられました。

中野近辺で見られる薬草の紹介のあと、電気ごてと熱感応テープを用いて昔の植物学者がしたのと同じように薬草標本（写真 1）を作ったり、薬草の葉で葉脈標本や帝京薬用植物園で採取した薬草の押し花（あるいは押し葉）で「薬草のしおり（写真 2）」、「カピスシェル（窓貝）と葉脈標本を組み合わせたガーランド」、「薬草の押し花アート（写真 3）」を作ったりしました。また、アイ（藍）の葉の色素を白いハンカチに写し取る「藍の叩き染め（写真 4）」も経験してもらいました。今回は盛りだくさんで参加者からは普段できない体験が沢山できて「夏休みの楽しい思い出ができました」と好評でした。



（写真 1）薬草標本の作製



（写真 2）参加者の作品（ガーランド）



（写真 3）参加者の作品（薬草の押し花アート）



（写真 4）親子薬草教室の様子（藍の叩き染め）

明治大学との連携講座

『高齢化社会を楽しく生き抜くための漢方・薬草・薬膳』

平成 28 年 7 月 14 日

6 月 4 日から毎週土曜日に連続 3 回に渡って、『高齢者化社会を楽しく生き抜くための漢方・薬草・薬膳』というタイトルで、一般の方を対象とした講座を開催しました。漢方や薬膳をテーマとした連携講座は 4 回目です。

本講座では、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、骨粗鬆症、肺がん、そして要介護の原因となった疾患の第 1 位と 2 位である脳卒中と認知症といった高齢化社会において避けて通れない生活習慣病に焦点をあて、東洋医学が身近な薬草を使ってこれら疾患に対していかにうまく予防あるいは対処しているかを、西洋医学と比較しながら丁寧に説明しました。講座は、お話だけでなく、講義に出てくる薬草の展示、漢方処方を助けるための身近な薬草を使った薬膳料理の試食も取り入れ、参加者にできる限り東洋医学を身近に感じてもらえるように配慮しました。30 名を超える参加者があり（多くが高齢者）、高齢化に伴う生活習慣病の発症や東洋医学に対する関心度の高さを感じました。参加者の多くが医師の処方するエキス顆粒の漢方薬を使っていて、煎じ薬や OTC 薬との違い、および副作用についてのたくさんの質問をいただきました。また、女性では特に「医食同源」にもつながる薬膳に対する関心度が高く、試食した桃仁豆腐（写真）や黄耆を使った蒸しパンの薬膳が予想外においしかったようで、ぜひ次回は薬膳教室を開いてほしいとの要望もいただきました。

