



アコースティックバンド「テノヒラ」のボーカル 愛南町出身の kiku さんがつづるふるさとエッセイ

## — あいなん音故地新 — 暇さえあれば深呼吸！

制限付きの生活を送るようになって1年が過ぎた。マスクや消毒が日常になり、この期間で出会った人の中には目以外の顔を見たことない人だっている。非日常が日常になった。この状況に慣れてはきたけど、家族や友達に会えない寂しさや事あることに押し寄せるストレスに慣れることはない。

こんな中でも東京では鍼灸の施術を続けとるけど、ここにきて体調を崩す方が続出で、患者の体から悲鳴が聞こえる。特に自律神経の乱れから起こる不眠や気分の落ち込みを訴える方が多い。背中がガチガチに固まって呼吸が浅くなるとる。中医学で肺はポンプのような働きをしていて、食べ物から得た栄養や、敵から体を守るための力など、必要な物を全身へ散布し、要らなくなったものを呼気や皮膚によって外に出すと言われている。マスクで呼吸が浅くなるということはこのポンプ機能が低下するということ。元気がなくなり、敵から身を守る力が低下するということ。

前にも言いましたが、朝は窓を開けて深呼吸を。そして、人のいない場所ではマスクをとって外の空気を胸いっぱい吸い込んで、季節の匂いを感じてください。

これからは熱中症にも気を付けんといけん時期。こんな状況の中でも小さな楽しみを見つけて、集めて過ごしてください。そして町で会った時に久しぶりに会ったにも関わらず、ずっと連絡を取り合ってた旧友のように"お？もんちゃんか!"って声を掛けてください。笑

どうか皆さん、お元気で。

(テノヒラkiku)



本日！海日和！！ vol.127



## 「何だ？何だ？」



春先から初夏にかけてダイビングをしていると、海中にゆらめく豆のさやのようなものをよく見かける。白色で長さは15～20cm程、触ると寒天のようにブヨブヨしている。

初めて見た時には「何だこれは？」と思ったが、調べてみるとアオリイカの卵囊(卵の入った袋)であることが分かった。丸く膨らんでいるのが1個の卵で、生まれた小イカは、しばらく浅場に留まり、活発にエサを取って過ごす。寒くなると深場へ移動するが、春先には再び浅場に集り、卵を産んで1年間の短い寿命を終える。

愛南町ではモイカと呼ばれているが、これは産卵のために藻場に集まり、しばらくそこで過ごすことに由来している。漢字で書くと藻イカとなる。



【アオリイカ(モイカ)の卵囊<sup>らんのう</sup>】

私も昨年からはモイカ釣りを始めたのだが、まだ大物を釣り上げたことがない。小さな卵だけでなく、大きく成長した肉厚の愛南産モイカに出会いたいものである。

(撮影地：鹿島) 愛南サンゴを守る会 西尾知照<sup>ともてる</sup>