

陽だまりの部屋



米山 公啓

畑を楽しむ

「先生、そろそろ芋掘りに来ませんか」
外来に来ているMさんが、私がついてい
たのを知っていたかのように切り出した。
「行きます。もちろん」

二つ返事で、そう言われた日の昼間、
我が医院のスタッフと近くにあるMさん
の畑へでかけた。

このあたりは、診療所から歩いて5分

もすれば、一面畑である。多くが市民農
園となっている。

とても東京とは思えない風景であるが、
外来に来ているリタイアした人たちは、
ほとんどと言っていいほど、野菜作りに
励んでいる。またMさんのように、直接
農家の方から畑を借りて、野菜作りをし
ている人も多い。Mさんの野菜作りはも

うベテランの域で、さつまいも、大根、キャ
ベツ、にんじん、里芋などほとんどの野
菜を作っている。

芋掘りというと保育園の園児のよう
であるが、我が医院のスタッフも喜んで芋
掘りを始める。掘りやすいように、葉つ
ばはどけてあり、茎をたよりに引っ張り
だせば、大きなサツマイモが出てくる。

土に触れるというのは、人間の本能的
な欲望なのかもしれない。食料を自分で
作り出すというおもしろさと、畑で仕
事することで精神的にも肉体的にもメ
リットは大きい。

自分が苦勞して野菜を作るおもしろさ
は格別なのだろう。

10年以上外来に来ているKさんに至っ
ては、診察室で私に野菜作りの心得を説
明する。

「先生ねえ、畑で作った野菜は、消毒す
ればもちろん虫はいなくなるけど、自分
で作るなら農薬は使いたくないよね。だ
から、1/3は虫に食べさせ、1/3は
畑に戻し、1/3を自分が食べるんだよ。
それくらいの気持ちでないと畑なんか
やっていけないよ。全部自分で喰おうな
なんて思わないことだよ」

ありがたい話をしてくれる。

収穫の時期になれば、外来に来ている
患者さんが作った大根をもらったり、サ
ツマイモをもらったりするので、実にあ
りがたい。

前述の芋掘りは、もはや毎年恒例行事

のようになってきた。

リタイア後に田舎暮らしなどと思って、
環境をがらりと変えてしまうと、そうそう
適応できず、都会に戻ってくる人も多い。
だから、自宅から畑が近いというリタイ
ア後の生活にはびつたりな所が、私の住
んでいるあきる野市のような地域だろう。

患者さんが一生懸命に畑仕事をしてい
るのを見てみると、さすがに自分でも作っ
てみたくなっていた。だれか畑を貸して
くれないものだろうかとKさんに相談す
ると、とうとう畑を貸してくれる農家の
人が現れた。

その土地を見に行くと、想像以上に広
く、まったくの素人が大丈夫かと思っ
てしまう。

まずは簡単なジャガイモくらいから作
り始めるつもりだ。そんなに熱くならず、
まあ、気楽に畑とつきあっていこうと思
う。

● Profile

米山 公啓 (よねやま きみひろ)

米山医院院長・医学博士、作家

聖マリアンナ医科大学卒、同大学第二内科助

教授・健康管理部副部長を経て現在に至る。

現役職：日本老年学会評議員、日本脳卒中学

会評議員。

著書：「もの忘れを90%防ぐ法」三笠書房、「脳

を強くする56の習慣」KADOKAWA/中経出版、

「脳を鍛える練習帳：冴える・切れる・早まる

…脳力が活性化するエクササイズ」法研、「60

歳からボケないための思い出しパズル」永岡

書店など、多数。