

あっとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年1月号 VOL.169

あけましておめでとうございます



今年もよろしくお願ひいたします

明けましておめでとうございます
今年4月には2年に1度の医療制度改正があります。安全・安心で質の高い医療が受けられる体制を目指し超高齢化時代の社会の変化に合わせた改正となるようです。国の指針の通り、皆様が健康に過ごせますよう少しでもお役に立つお手伝いをしたいとスタッフ一同思っております。その為に頑張ってお参りますので、今年一年どうぞよろしくお願ひいたします。

ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛

明けましておめでとうございます
東京オリンピック・パラリンピックでは江東区で多くの競技が行われる予定で世界中から注目されます。生まれ育った町で開催されるのは思いがけず、感慨深いです。今まで以上に江東区民であることを誇らしく思いながら「利用者様ファースト」に基づいて、医療・介護・薬・栄養支援を通して地域に貢献してまいります。

ヒロ薬局介護サービス
所長 三上雅史

明けましておめでとうございます
令和2年はねずみ年。新しい十二支のサイクルのスタートです。気持ちを新たに、鼠のように真面目にコツコツと体力・筋力を貯めて、地域の皆様がお元気になって頂ける為のご支援をさせて頂いたら大変嬉しく思います。今年も「すまーと」スタッフ一同、どうぞ宜しくお願ひいたします。頑張ります！

すまーと
所長 岩永智明

明けましておめでとうございます
昨年より**ヒロ薬局さくらべーる**では従来の業務に加え、在宅医療に力を入れ、地域の皆さまのお役に立てるように努めて参りました。本年も皆さまのご要望やご期待に沿えるように尽力し、愛される薬局として更なるサービスの向上を目指し精進していく所存です。今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

ヒロ薬局さくらべーる
薬局長 池上美穂



明けましておめでとうございます
日頃から利用者様をはじめ、共に働く仲間から色々な気付きを頂きながら、あっとほ～むでお仕事をさせて頂いております。2020年新たな年を迎える事ができた事に感謝しております。サービスの時間が、利用者様の生活の一部となり、必要な所に手が届くサービスを提供できるように努力して参ります。今年も宜しくお願ひ致します。

あっとほ～む
所長 前嶋寿美江

明けましておめでとうございます
今年も、**らくらく本舗いはびり屋**をご利用の皆様やご家族のお力になれます様、スタッフ一同、良質で思いやりのある施術を心がけて、訪問させていただきます。リハビリを継続して頂きながら、安心して穏やかな生活の為に、また“癒し”を得られるようなお手伝いをさせていただきます。宜しくお願ひいたします。

らくらく本舗いはびり屋
管理者 伊藤康彦



新年のご挨拶



有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

今年も皆様が安心してお過ごし頂ける様に、精一杯努めて参ります ♡

皆様、新年明けましておめでとうございます。2020年が明けました。日本にとってはいよいよオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年です。これまでオリンピックとパラリンピックは各国で開催されてきましたが、とくに今回、日本での開催が決まって以来、パラリンピックの競技やパラアスリート達の活躍を報道する場面が増えました。スポーツは元気な人が行うもの・・・という認識が大きく変わっている様に感じます。視力や聴力、手足が不自由な方でも、その他の機能を最大限に活かして、見事に競技を行っています。先天的に何かの不自由を伴って生まれた方、事故で手や足を奪われた方、様々な背景がありますが、スポーツの喜びや楽しみを感じるまでには、お一人お一人当事者は勿論、関係する方々がどれだけの苦しみや困難に立ち向かい、努力を重ねてこられたのかと思うと、胸が熱くなります。



年齢を重ねる事で、今までできていた事が不自由になってくる事は当たり前ですが、それを自分で受け入れる事は容易ではありません。

『もっと出来るはず』『どうしてこんな簡単な事が出来なくなったのか?』と体力や記憶力の低下が気になると『やる気』『気力』が低迷してきます。パラアスリートの方々は失った手足の代わりに、義手・義足の様な道具を利用して自分のやりたい事を叶えています。モノだけでなく、周囲の方々の理解や思いやり、励ましを上手に自分の力に変える『知恵』や『賢さ』が伴っていると感じます。病気や障がい、加齢に伴う不便さをご自身の気力と誰かの少しの手助けによって補う事が出来るものです。ヒロ薬品の社員は、一人一人がそのお手伝いをさせて頂く為に頑張っています。頼りにして頂けると幸いです。



知ろう! 栄養

伸ばそう! 健康寿命

初めまして! 管理栄養士の大西由夏です。



突然ですが、私たちは**何故食事をするのでしょうか?**
それは、『生きていく為の栄養を摂る為』です。私たちの身体は、食べた物で出来ているのです。

次に! 皆さんは管理栄養士という資格をご存じですか?

管理栄養士は、保健所、保育園、学校、区役所、病院、薬局、歯科等の様々な所で働いており、食事の管理または相談等を行っています。直接会ったことがなくても、給食や病院食は、管理栄養士が必ず関わっているのです。

病院で栄養指導をされた方は、「あれダメ、これダメ」と『食事制限をする人』というイメージをお持ちではないでしょうか? 私は、制限よりも**その方の食習慣に合わせ**、一緒に目標を見つけ、健康を維持増進する事が大切だと思っています。『食べる事』は単に栄養を摂るだけではなく「**健康を維持する**」そして「**生きがい**」や「**楽しみ**」という意味も大きいのです。普段は何気なく食事をしている方が多いかと思います。ただ、年齢と共に、食事の準備や後片付け、そして食べること自体が大きな負担になることもあります。それらに気付かず偏った食事を続けていると、生活習慣病や低栄養(栄養失調)になる可能性があります。

特に高齢期では、低栄養による運動機能(筋力)や免疫力の低下による虚弱体質になるのを予防する事が重要になります。バランスの良い食事(主食、主菜、副菜を揃えて食べる)をして元気に過ごして頂ける様、今年は皆様と共に食生活を考え、見直し『**食の困りごと**』を一緒に解決していけたらと思います。また毎月簡単に出来る調理方法もお伝えします。お楽しみに!!



ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

編集後記:今年も「あっとほ~む☆たいむす」をよろしくお願ひいたします。今回から「栄養」について管理栄養士がお伝えしていきます。昨年特集した筋肉を貯める「貯筋」のために、しっかり運動ができる身体づくりに必要な「栄養」についてこれから一緒に学んでいきたいと思ひます。あっとほ~む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年2月号 VOL.170



人とペットの幸せ生活



今回から「アニマルセラピー」をテーマに、人と動物のふれ合いによってもたらされる心温まるエピソードをご紹介します。ペットと過ごす時間でどんな良い事が起きているのでしょうか？

「アニマルセラピー」は、動物と触れ合ったり、一緒に過ごしたりすることで、心が癒され、感情や表情が穏やかに、または活発になり、日常生活での活動量が増えるメリットがあります。

介護施設に入居されているご高齢の皆様や、入院中の患者様を励ましたり、慰めに行くことを仕事としているワンちゃんもいます。人から何かを言われるより、物言わぬワンちゃんのぬくもりがお薬以上に効果がある様です 🐾

第1回 歩行器と一緒にひと回り



1回目は廣瀬兵作さんと9歳の牡の愛犬「ペコちゃん」をご紹介します。廣瀬さんは大正15年生まれの93歳。千葉にお持ちの畑のお世話に出かけていたとき、ご近所に可愛い子犬がいるのを聞いてご家族にお話ししたところ、お孫さがどうしても欲しいと言われたそうです。『田舎を駆け回っている犬を都会で育てるのは可愛そうだし、孫も面倒は見ないだろう』と思い、すぐには連れてきませんでした。

でも、何度もせがまれ『ペコちゃん』と先に名前まで決めてしまったので、とうとうご自宅で飼うことに決めたそうです。思っていた通り、結局は廣瀬さんが散歩やご飯のお世話をするようになりましたが、一緒に暮らすようになると家族の一員としてかけがえのない存在になりました。

以前は朝夕、仙台堀川公園まで行き、散歩させていましたが、ここ数年は長い散歩は娘さんをお願いし、ご自分のご自宅の周囲を歩行器を押しながら、ゆっくり歩いていらっやいます。

途中に2回、歩行器を止めて椅子の部分に座って休憩しますが、その間ペコちゃんは廣瀬さんの傍らに静かに寄り添ってくれます。そばを通る小さい子供たちが撫でたり大きな声を出しても、決して吠えたり咬んだりしない優しい性格は、いつもニコニコしている廣瀬さんと同じです。ペコちゃんがいるからこそ、散歩を続けられる様にと頑張っているんですね。

どうぞいつまでもお元気で♪



「すまーと」でトレーニングを重ねペコちゃんとの散歩に備えます！



廣瀬兵作さまはデイサービス「すまーと」開業当初から通われて約6年、現在では最高齢のベテランです。ご近所なので当初はお手製の立派な杖をつけて歩いて来られていました。出来るだけ今の状態を維持したいと、週に2回、体操やマシンを使って積極的に運動されています。いつも笑顔で私たちスタッフにも優しく声をかけて下さいます。これからも頑張ってください！

すまーと 所長 岩永智明



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ オリンピック・パラリンピック開催に寄せて-1

今年は日本でオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年です。その場で競技をする人達は、恵まれた身体能力を持ち、厳しいトレーニングを重ねながら試合の日に身体と心の持ち方を一番良い状態に整える為に日夜励んでいます。

さて、昨今パラリンピックの競技に注目が集まっています。パラとは下半身まひを示す『パラプレジア』という言葉が由来だったそうですが、昨今では『パラレル（並行）』という言葉を用い、オリンピック競技と並んで行われるという意味に繋げている様です。今年のオリンピックでは33、パラは22と沢山の競技が繰り広げられます。とても楽しみでワクワクします。

パラの22の競技にはオリンピックと同じものもありますが、中にはパラリンピック特有の競技があります。例えば『ボッチャ』というものがありますが、これは比較的重い障がいのある人の為に考案された球技です。また視覚障がいの選手を対象とする『5人制サッカー』や『シッティングバレーボール』というお尻を付いた状態で行うバレーボールもあります。これは60年以上前に戦争で傷ついた兵士達のリハビリを目的にオランダで考案されたものです。

どのスポーツにも、失った機能以上に自分に備わっている潜在的な力を信じ、その力を最大限に発揮し、生きる自信を取り戻し、誇りを持って生きている事を感じます。誇りを持って生きることこそが、自分の為、家族の為、同じ障がいを持つ人々の勇気、希望に繋がっているのだと思います。



次回からは、パラ特徴の競技の成り立ちや選手の活躍についてお伝えして参ります。ちなみに、私は小学生の頃に松葉杖で50メートルを走りました。やれば何でも出来るものですね(^_^)



知ろう！ 栄養

伸ばそう！ 健康寿命

今回は、「**栄養素**」についてお話しします。人間はどうして食事を摂るのでしょうか？呼吸・歩く・食べる・歌う・笑う・怒る・寝る…。生きる為ですね。その全ての行為にはエネルギーが必要で、それは『食事』によって作られます。また、人間の身体を構成する筋肉・骨・臓器などの組織も食物に含まれる『**栄養素**』によって作られます。食事は、人間が生命活動を維持するために絶対に必要なものなのです。

食物の中に含まれている「**栄養素**」は、5つに分類され、それぞれの役割、働きを持っています。健康な身体作りにはこの『**5つの栄養素**』を過不足なく摂取することが大切です。ただし、どんなにいい食事でも、食べ過ぎたら『**過栄養状態**』になります。エネルギーや糖質などが過剰になると**肥満**や**糖尿病**などを引き起こし、また適正量以下なら『**低栄養状態**』になります。低栄養状態では、エネルギーやタンパク質が不足し、筋力の低下や、免疫力の低下、さらに**骨折**、**肺炎**等の原因になります。バランスの良い食事をするには、まずはそれぞれの食材がどんな働きをするのかを知ってメニューを揃えるようにしましょう。次回は『**主食**』『**主菜**』『**副菜**』について具体的にお伝えします。



ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

豆まきで 家族の思い 肌で感じる

節分は旧暦の大晦日に当たります。新しい年を迎える前に、厄や災難をお祓いする行事ですが、我が家では毎年恒例の行事になっています。今年も子どもと一緒に由来を考えながら「福は内、鬼は外」とやってみようと思います。

ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛

編集後記：今回からペットをご紹介することになりました。愛情をもってペットと接することで、心に安らぎを与える物質が脳内に分泌され、ストレスや不安が軽減されるそうです。今回の廣瀬さんの相棒「ペコちゃん」にもとても癒されました。次はどんな触れ合いができるか楽しみです。

あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
 江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
 ★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年3月号 VOL. 171



人とペットの幸せ生活

第2回

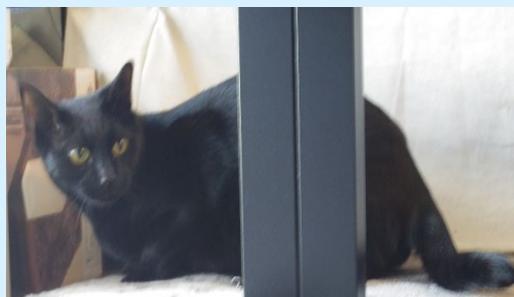
色々なペットとその飼い主さんをお訪ねして、ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！今回はお二人からお話を伺いました(^_^)

優しいおかあさんといつも一緒！ I.N様宅の猫ちゃん達♪



マオちゃん！16歳の女の子 ♪

キジトラのマオちゃんは目が大きくキレイな美人顔、堂々とした体格です。猫の16歳は人間の80歳に相当しますがとても健康です。「干し貝柱」が大好物！毎日少しずつ食べると安心して寝てしまうそうです。貝柱は人間のお酒のつまみ用で、ちょっと高級品ですがI様はマオちゃんの為に常備されています。『この貝柱が健康と長寿の秘訣かも知れません』と仰っていました。



クロちゃんは10歳の男の子！！

クロちゃんはとても人見知りで、知らない人の前にはめったに出てきません。しかし伺った日はずっと隠れていたソファの下から顔を出し撮影に応じてくれました♪ 毛艶が滑らかで、金色の目が美しいイケメン君です。

二匹ともノラちゃんでした。当時ご主人様は猫が苦手だったのですが、スリスリと猫の方から寄ってきたのでだんだん可愛くなったそうです。猫のお話をされる様子は、生き生きととても楽しそうでした。

一緒に春を待っています！ I.M様とお魚達



メダカも色とりどりです ♪

I様のお宅の窓際に小さな水槽が二つ置かれています。一つには赤、白、青の透き通るような色とりどりの小さなメダカ達が仲良くしています。

もう一つにはキレイな模様の「グッピー」が泳いでいて、底にはこぼれた餌やコケを食べてくれる「たにし」も住んでいます。

I様は以前「トラちゃん」というシーズー犬を、2年前に亡くなったご主人と一緒にとても可愛がっていたそうです。トラちゃんが病気で亡くなってから、また犬を飼いたいと思ったものの、年齢的に世話をする自信がなく諦めました。

でも、この小さなお魚たちは、週1回のお水替えの清掃以外は特に大変な世話をする必要がありません。可憐に泳いでいる姿は見てみると心とみえます。グッピーは繁殖力が強いので、気付くと稚魚が生まれている事があって、それも楽しみだそうです(^_^)♪ 冬の間は寒くてかわいそうなので、『早く春の暖かな日差しが待ち遠しい』と優しい笑顔で仰っていました。



グッピーは子沢山 ♪





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ オリンピック・パラリンピック開催に寄せて-2

さて、パラリンピックのきっかけは今から72年前に開催されたロンドンオリンピックの開会式同日に開催された、アーチェリーの競技会だと言われています。イギリスのストーク・マンデビル病院のリハビリ専門の科に入院していた第二次世界大戦で脊髄を損傷した兵士達に『手術よりスポーツを』と提唱した医師のアイデアです。その後病院内の競技は国際競技に発展し、9回目の国際大会が第1回のパラリンピックと呼ばれている様です。

パラアーチェリーは50メートル、または70メートル先にある的を狙い得点を競います。ルールはほぼオリンピックと同様ですが、障がいの内容や程度に応じて補助用具の使用が認められています。片手が無い人は足で弓を支えながら口で弦を引く、または足の指で弓を挟んで狙いを、矢を発射させる選手もいます。身体の部位を自在に操つりながら放たれる矢の勢いと正確性にはビックリすると共に、感動します。ちなみに、何十メートルも先の的を得るには、顔の正面の方が狙いをつけやすく、その為以前は口で弓を引くスタイルが多かったのですが、健康な歯やアゴを痛める事が多く、この頃では肩に補助具をつけて顔のすぐ横で矢を射るスタイルが主流になっているそうです。更に、現在ギネス記録を持っているアメリカの選手、マット・スタッツマンは生まれつき両腕が無かったのですが、腕以外の全てを駆使し、283メートルの記録を出し、健常者の持つ記録を破り、未だにその記録は破られていません。成せば成る！を証明していますね。



「私の両腕が成長しないことを知った時から、すべてを前向きに捉えるようにし、目標を達成するための障害を全部取り払ったのです。」 マット・スタッツマン



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

食事の基本！！ 主食・主菜・副菜を揃えてみましょう！

前回『5つの栄養素』を過不足なく摂ることが大切であることをお話したので、今回は具体的に「主食」「主菜」「副菜」といった「食事の基本」についてお伝えします。

- **主食**：熱や体を動かす**エネルギー源**になります。
米・パン・麺類など穀類…炭水化物を多く含む食品
- **主菜**：**体の血や肉を作ります**
肉・魚・卵・大豆製品など良質タンパク質や脂質を多く含む食品や料理
- **副菜**：**体の調子を整え、他の栄養素の働きをスムーズにします**
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、主に野菜を利用した料理（野菜・海藻など）
- **その他**：1日1回食べる食品（果物や牛乳・乳製品など）



乳製品はカルシウムを供給し**骨や歯の材料**になります
主食、主菜、副菜が別々のお皿の必要はなく、肉野菜炒めなど**主菜と副菜**が一緒になっても大丈夫ですので、なるべく色々な食材を取り入れると良いでしょう。
また、毎日3食バランスの良い食事が出来れば理想的ですが、実際はそうはいきませんね。1食で栄養バランスが崩れる訳ではありません。1日または2～3日単位で食事内容を調整し、献立を組み立ててみましょう。次回はバランスの良い食事のための『**簡単レシピ**』をご紹介します。

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

また落選 でもあきらめず 応募する五輪
東京五輪のチケット購入の抽選に応募したものの全て落選。いま、商品を買って応募すると当たるというキャンペーンがいろいろあるので、まだまだ望みを捨てずに頑張ります。会場で熱気や興奮を実際に見てみたいと思います。
ヒロ薬局さくらバレー 詠み人知らず

編集後記：冬らしくなかった1月、2月からもう3月。桜の開花予想では東京は3月中旬に咲き始めるようです。先日私のアルバムを見ていたら、中学の4月の入学式では桜が満開でした。身近に出来る温暖化対策、エアコンの調節・コンセントを抜く・エコバッグ持参などを実践したいと思います。 **あっとほ～む** 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年4月号 VOL.172



人とペットの幸せ生活



第3回

いろいろなペットとその飼い主さんをお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！

① ヘルパーとも仲良し！

今回ご紹介するのはT.K様と7歳の牡のマルチーズ「マーくん」です。ペットショップで少し大きくなって明日処分されるかもしれないと聞いたご家族が急いで買って来られたそうです。最初はお孫さんが「マッシュ」と名付けたのですが、呼びにくいのでいつしか「マーくん」になったとのこと。命の恩人である温かなご家族の一員になり、食卓には「マー君」の椅子があって、家族の会話をじっと聞いています。今日はお出かけすると言えばソフソフしたり、T様のそばで静かにしていても、ヘルパーが少し離れたところに自転車を置く音が聞こえると嬉しくて落ち着かなくなるそうです。訪問するヘルパーもすっかり「マーくん」と仲良しになり、仕事を終えて記録を書き出すと『帰らないで』と訴えるようにテーブルに顎をのせて見つめたり、カバンをくわえて持って行ってしまいます。ご家族とマーくんの散歩の途中に、ヘルパーと行き会ったちゃんとわかってくれるそうです。T様は『可愛くて本当に癒されます』とおっしゃっていました🌸～



「もう帰っちゃうの？」と見つめています

T様がくれるおやつが大好きです♪



② 返事はないけどお話ししています！



次にご紹介するのは、F.S様(95歳)のお宅の5匹の猫ちゃん達と亀です。7歳の「リリ」はソマリという種類で、きりっとしたグリーン色の眼とふさふさな長い毛がとてもキレイです。以前15年飼っていた猫が亡くなって寂しかった時にご友人から譲り受けました。スコティッシュフォールドの「ナッツ」は4歳。「きなこ」と「大福」のお母さんです。そして「うら」は2歳の保護猫です。賑やかな大家族ですね♪。「5匹もいるとお世話が大変ですね？」と何うと、気まぐれな猫ちゃん達のどの子にもそれぞれの個性があって楽しいとお話して下さいました。F様は近くに猫ちゃんが居ると返事をしないのに、つい話かけてしまうそうです。毎日猫ちゃん達の様子に癒されているのが元気の秘訣かも知れませんね♪そして窓際の水槽にはマレーハコガメの「カメタン」がお昼寝中。お孫さんの希望で飼い始めて27年、最初は小さかったのに今は倍以上の大きさに！動物好きな素敵なお家族です。



みんな一緒のご飯タイムは壮観！



F様と大福(重いです)！

95歳のF様は背筋がピンとして、とても姿勢がよい方です。「体が丈夫だったので小学校からずっと無欠席で表彰され、女学校の時は片道11キロを自転車で通っていたから鍛えられたのよ」とおっしゃっていました。デイサービスにも休む事なく通われ、好き嫌いなく何でも召し上がり、5匹の猫ちゃんや亀ちゃんと穏やかな生活を送っていらっやいます(^_^)♪



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ オリンピック・パラリンピック開催に寄せて-3



この夏のオリンピック・パラリンピックの開催に向けて企画したこのシリーズですが、何と、新型コロナウイルスの影響により開催が延期になってしまいました。チケットが取れた方は残念な事でしょう。ボランティアの選考を通過した方々は既に本番に備えてトレーニングも始まっていたのに、大きく時期がずれると参加できなくなる方もある様です。しかしせっかくですので、このコラムではパラリン競技のご紹介をして参ろうと思っています。今月は『車いすバスケット』です。パラ競技の人気第1位のスポーツです！

車いすバスケットは1チームに5人、コートの高さ、ゴールの高さ、また10分を4回行うといったルールも一般のバスケットと同じです。大きな違いは、障がいの程度により1~4.5の持ち点があると事です。「1」が一番重いレベルの人で、0.5刻みで軽いレベルになり「4.5」の人はある程度動ける人です。チーム5人の持ち点の合計を14点以下に構成する『ポイント制度』を設けています。これは、障害の度合いに関わらず平等に出場機会が与えられる事と、対戦相手との不均等を無くす事を目的としています。競技で使用される車いすは一人一人の障がいの状況によって形が違います。



腹筋や背筋が弱い人はバランスを崩し転倒しやすい為に車高は低く背もたれが高いもの、逆に障がい軽く細かな動きや加速が必要な選手は車高が高く、背もたれの低いものが使われます。どちらも車輪は正面から見てハの字に傾斜しており小回りが利き、転倒しにくい角度になっています。この競技の特徴は、激しいぶつかり合いです。その為に『バンパー』と『バンパーガード』という特殊な部品が備わり衝撃を抑えられています。激しくも、ち密な作戦を立て、身体機能を最大限に発揮するプレーを来年期待します！



知ろう！ 栄養

伸ばそう！ 健康寿命

栄養バランスのよい電子レンジで簡単レシピ
『主食に一品 プラスすれば栄養アップ！！』



【主食+主菜】

【電子レンジ：500Wで1分30秒が目安です】

主食（ご飯やお粥、うどん等）に〈主菜〉となる食品をプラスしてみましょう。
ご飯やお粥に牛乳や卵を加えて栄養をアップさせましょう！

※お粥のエネルギーはご飯の半分以下ですので他の食材を加えるのがおすすめです。

		=		コーンリゾット		
		+		=		鮭入り卵かゆ
		+		=		かぼちゃリゾット

コーンリゾット：温めたご飯にコーンスープの素と牛乳100mlを加えてよく混ぜレンジで加熱します。

鮭入り卵かゆ：お粥に焼いた鮭をほぐし入れ、溶き卵1個を加えてレンジで加熱します。

かぼちゃリゾット：温めたご飯に牛乳100mlとかぼちゃの煮物を入れてレンジで加熱します。

来月は、レンジでチンする『簡単お惣菜』をご紹介します♪

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

薬局で処方されるお薬は、ご自身のためだけのオーダーメイド品。同じ症状だからと、他の人からもらったり、あげたりすること、ご自分の判断で薬を止めるのは危険です。また、余ったお薬は薬局にお持ち頂き対応をご相談下さい。

お薬は オーダーメイド 自分だけ

ヒロ薬局 薬剤師 T・F

編集後記：今回もかわいいペットをご紹介いただき、心温まるお話を伺うことが出来ました。楽しい行事が予定される春なのに、新型コロナウイルスの影響で自粛が続いています。私達一人ひとりが万全の対策をして冷静に対処することが必要です。早くいつもの生活ができるよう心から祈っています。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年5月号 VOL. 173

人とペットの幸せ生活

ペットとその飼い主人をお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！

第4回

互いを見る眼差しが優しいK様とボン君！

今回ご紹介するのはK様と10歳の柴犬の『ボン』君です。
「bonn(ボン)」はフランス語でgood(善い)という意味だそうです。
名前を呼ぶたびに幸せな気分になりますが、ボン君は遊びたいおもちゃを運んできたり、お水が欲しい時にはお皿をくわえて来るのだそうです。そして玄関から新聞を取ってくる事もできるのだとか。とても賢いですね。その愛くるしい姿は家族皆を和ませてくれています。
昨年、K様がしばらく入院した事がありました。退院後に久しぶりに再会した時、ボンは嬉しいのをじっと我慢して寝室の外からじっと見守っていたそうです。3日目に「ボン、おいで」と言われて初めて喜びを全身で表しながら飛びついていったそうです。律儀な柴犬らしい何とも美しいエピソードです。



大好きなご主人の言いつけを守る
ボン君♪ 信頼の眼差しです♪



なんとも愛らしい♡



お水を下さ～い♪



みかんが大好きです！

季節の
フルーツ
を使った
ケーキ

パンも美味
しそうです
ね♪



K様はお若い頃から絵をかく事が
趣味でした。ヨーロッパで勉強をさ
れたご経験もあります。ご自宅や
お店には素晴らしい作品が何枚も
飾られています。



K様は区内の高橋で「シャルマン」というパンとケーキのお店を営んでい
ます。今は娘様に経営のバトンを渡し、インスタグラムを活用しお店を紹介
しています。
そこには季節ごとの美味しそうなケーキやパンの写真と共にボン君の
ほっこりする写真が色々アップされています。
パンやケーキはもとより、ボン君目当てに遠方からお越しになるお客様
も沢山いらっしゃるそうです🐾



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ オリンピック・パラリンピック開催に寄せて-4

新型コロナウイルスに罹患された皆様、ご関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早く平和な日々が戻る事を切に願います。

さて、今月は『ボッチャ』という競技についてお伝えします。

ボッチャは脳性麻痺など運動機能障害がある方の為にヨーロッパで生まれたスポーツです。重度の障害があると、自分の腕も持ち上げられない方もあります。その為にこの競技独特の『ランプ』という『滑り台』の様な補助具を使いランプの角度調整やボールを置いてくれるサポーターと共に競技に参加する事が出来ます。脳性麻痺と知的障害の関与は薄い為、あくまでも選手



の意思や狙いが作戦に繋がり競技を左右します。運動障害に限らず、何らかの不具合があったとしても、『自分の意思』を形にする為に誰かのサポートを受ける事が自立の基本だと思います。ボッチャには初めからそのサポート体制がルールになっている素晴らしいスポーツだと思います。

では、次にボッチャの簡単なルールです。まず先攻の一人がジャックボール（目印になる球）と呼ばれる白いボールを決まったエリア内に投げ入れます。勝敗は自分のチームのボールが白いボールにより近い方が勝ちになります。先攻と後攻が1球ずつ投げます。三投目は白いボールから遠い方のチームが投げます。赤・青が順番に投入するのではありません。各チームの持ち球全部投げ終わったところで、審判が目印の白いボールとそれぞれのボールの距離を測り、最終的に6球の距離の合計が一番近いチームが勝ちです。その為に自分のボールを相手ボールに当てて弾き出す事もあります。これは『もぐもぐタイム』でおなじみのカーリングとよく似ていますね。



ボッチャは『地上のカーリング』とも言われています。頭脳プレーを観られるのが今から楽しみです♪



知ろう！栄養

伸ばそう！健康寿命

前回に続き、電子レンジで使った【主菜+副菜】の『簡単レシピ』をご紹介します。

巣ごもり卵

鯖缶のコールスローサラダ

【材料】

- ①ほうれん草の胡麻和え（市販の惣菜）
- ②卵

【作り方】

- 1.①をサラダ油（小さじ1/2）であえて器に敷く。
- 2.中央に卵1個を落としてラップをする。
- 3.電子レンジ（500W）で1分30秒～2分加熱すれば出来上がり！

☆半熟の卵を少しづつ混ぜながら召し上がって下さい。



【材料】

- ①鯖の缶詰②コーン（缶詰）③キャベツ
- ④マヨネーズ⑤酢⑥砂糖 ⑦塩・胡椒

【作り方】

- 1.鯖の水煮缶詰とコーンは水切りします。
- 2.千切りキャベツ（カット野菜で可）を1袋とほぐした鯖缶とコーンをマヨネーズ（大さじ3）、酢（大さじ1）、砂糖（小さじ1）、塩と胡椒（少々）でよくあえるだけ！

☆生キャベツが食べにくい方はレンジで30秒加熱するとしんなりして食べやすくなります。



バランスのよい食事と言っても必ず「主菜」と「副菜」が別々である必要はありません。市販の惣菜やカット野菜を使い、魚の缶詰・ハムやソーセージ、卵などをプラスするだけで簡単アレンジメニューが完成！栄養アップする事が出来ます！

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

「気を付けて」自分で自分に言い聞かせ
私たち薬剤師は患者さんの大切なお薬を扱っています。ミスを防ぐためには絶対に人任せにせず、自分で気を付けるのが一番。いつも、その様に心掛けています。
ヒロ薬局さくらべーる 読み人内緒

編集後記：花屋さんで「新型コロナウイルスの影響で辛い日々ですが、お花を飾って少しでも笑顔になっていただきたいです！」というコメントと共に、色とりどりの花束が格安で売られていました。購入して部屋に飾りましたが、家の中にいる時間が長い今、花を見ているだけで気持ちが安らぎます。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年6月号 VOL.174

人とペットの幸せ生活



第5回

ペットとその飼い主さんをお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！



颯爽とした宝塚の男役トムです！



明るい窓際で
外をみています



お気に入りの
椅子でのんびり

今回ご紹介するのはK様と17歳になった黒猫トムちゃんです。男の子みtainな名前ですが、れっきとしたレディです♪マンションの管理人室に母猫が置いていった生まれたての子猫の飼い主を探すことになった時、他にも欲しいという方がいた中でK様に選ばれてトムは家族の一員になりました。K様は宝塚歌劇団のファンでよく舞台をご覧になっていました。特に男役の「蘭寿とむ」さんのファンだったことにちなんで「トム」という名前を付けたそうです。猫の17歳は人間では84～5歳です。高齢になって白い毛が混じってきましたが、どこにでもひょいとジャンプする、まだまだ元気なご長寿猫ですが、初めは鳴き方も分からず、K様の『ニャオ～』という猫真似で覚えた様です。さて、トムの食事はリッチです！好きなものしか食べません。お気に入りには『鶏肉のささみのレア茹で』ですが、他にもバターやチーズが大好きなグルメ猫です。以前、ご友人がパリのお土産に高級な猫缶を下さったのですが、全くお気に召さなかったそうです…🐾

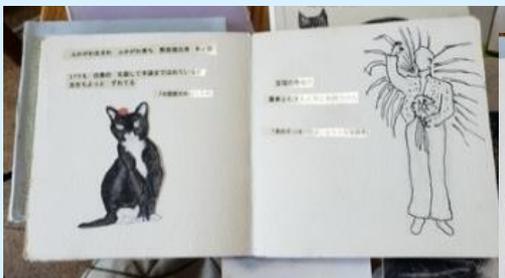
お気に入りの場所でくつろいでいても、いつもK様の事を気にかけているトムちゃんです💕

(=^・^=) (=^・^=) (=^..^=)

K様は絵がお得意で、トムをモデルに沢山の作品があります。丹念に描かれた絵や、トムの日常をユーモラスに紹介した絵本を何冊か見せて下さいました。以前、大島のギャラリーで「愛猫トムの小さな絵」と題した展示会をしたこともあるとのこと。まるでトムと会話をしているようなお洒落な冊子には、K様のトムへの愛情が溢れていて、いつまでも手に取って見ていたくなりました♪



トムをモデルに描いたたくさんの絵と絵本の数々
～🐾





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-5

今月は視力障がいがある方たちがプレーする5人制サッカーのご紹介です。ヨーロッパで1980年に開発され、日本では約20年前に紹介されました。見どころはアイマスクを着けた選手が音を頼りに視覚以外の感覚を駆使してプレーする点です。ボールの中には鉛が仕込まれていて転がると「シャカシャカ」と音が鳴ります。選手はその音やガイドの声などを頼りに転がり方やスピードなどを把握しながらチームメイトとの声や息遣いを頼りにお互いのポジションを確認し、守備の合間を見つけてドリブルやシュートのタイミングを計ります。その足さばきとても華麗で巧です。動きは俊敏で展開も早く、緊張感が漂います。頼りは様々な音や声ですので、周囲の音声に選手の集中が妨げられないよう、プレー中は観客が静かに観戦する事をお願いしています。その代わりに、得点が決まった時は大きな歓声で選手を称えます。新型コロナウイルスの影響で大相撲や野球で『無観客試合』が行われましたが、この時四股を踏む音、ぶつかり合いの音、野球ではキャッチャーミットにボールが収まる時の音がとても迫力あるのを感じました。ブラインドサッカーは基からメリハリのある観戦スタイルとなっているのが醍醐味です。

ここがポイント!

- ①キーパー以外はアイマスク着用
- ②ボールは音が鳴る
- ③相手ゴールの背後に司令塔がいる
- ④試合中は声を出して応援しない
- ⑤相手に向かう時は『ボイ』と声を掛ける
(声掛けが無いと違反になります)



知ろう! 栄養

延ばそう! 健康寿命



~歯と口の健康週間に『咀嚼』を考えると~

歯応え、噛み応えのある食材を少しづつ取り入れてみませんか?
よく噛むことは『認知症予防』にもつながります!!

6月4日は『虫歯予防の日』と覚えておられる方が多いと思いますが、現在では6月4日~10日を「歯と口の健康週間」として、虫歯に限らず口の健康について考える期間として色々な啓もう活動が行われています。

簡単レシピ ~よく噛む副菜~ 『さきいかともやしナムル』

材料 (2人前)

- さきいか 1パック
- もやし ½袋
- きゅうり ½本
- ごま油 小さじ3
- 塩 少々



- ① もやしは下茹でし(又は電子レンジで加熱して)水気を切っておく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ さきいかは食べやすい大きさに割いておく。
- ④ ①~③をごま油で和え塩少々加え、10分以上置いて味をなじませて出来上がり。

普段私たちはあまり意識することなく物を食べています。食べる為には歯だけでなく、舌や口の周りにあるたくさんの筋肉を使っていますが、残念ながら年齢と共に足腰の筋肉と同じように衰えていきます。そのため「固いものが噛みにくい」「お茶や汁物でむせる」「唾液が減る」「口が渇く」「舌が動きにくい」など様々な症状が現れた結果「誤嚥性肺炎」などを発症する事が多くなります。舌や口周りの筋肉の低下を防ぐには『使う事』『動かす事』です。よく笑い、よく話し、噛み応えのある食材をよく噛む習慣をつける事で口周りや顎の筋力が保てます。

ヒロ薬局介護サービス
管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

この「コーナー」に載せる川柳を考えてみました。が、なかなか出来ません。その苦しい思いをそのまま並べました。決まった文字数で伝えるには難しいですね。

「川柳が 思い浮かばず 大苦戦」

ヒロ薬局 調剤薬局事務 N・A

編集後記: 新型コロナウイルスに対して免疫力を高める効果があるのではと納豆が注目されて、スーパーで一人2個の制限や、夕方に行くとな豆の棚に一つもないこともありました。納豆の免疫力に科学的根拠はないとのことですが、感染予防と共に毎日の食事の栄養バランスが大事なようです。 **あっとほ〜む** 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年7月号 VOL.175

人とペットの幸せ生活



ペットとその飼い主さんをお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！



第6回

ママが命を支えています！



M様の猫ちゃん「ちあ太くん」はオスの15歳。大きくまんまるなグリーンの眼のイケメン君です。

まだ手のひらに乗るくらい小さな赤ちゃんの時に、息子さんが森下の動物病院の保護猫を譲り受けて一家の一員（一猫）になりました。

ちあ太くんは3年前に消化器癌を患い、以後3回の手術を受け、2年前に獣医さんから「今年1年もたないかもしれない」と言われました。M様はとても悲しんで気を落とされましたが、2年経った今、朝夕のお薬を欠かさずに飲んで、愛情こもったお世話で奇跡的に回復しています。



M様がデイサービスで描いた絵
かわいい！

大好きなご飯
と
大事なお薬



M様は何をするにも「ちあ太くん」に話しかけ、『ママ、デイサービスに行ってくるからね』と言うと、わかって待っていてくれます。また、毎日『お利口さんね！』と褒めてあげる事にしていますが、その言葉と思いが伝わる様でとても嬉しそうにしているそうです。M様はお一人暮らしですが、こうして気持ちが通じ合っているのが全然寂しいと思わないと仰います。

「ちあ太くん」の存在は、ママであるM様の毎日の生活のリズムを作る支えとなっています。ママはちあ太くんの好きなご飯を用意して、薬を飲ませて、一緒にベッドで寝て、いつも静かに温かく見守っています。そんなM様と「ちあ太くん」のお互いに支えあう微笑ましいご様子を見てとても胸をうたれました。



ペット事情 豆知識



犬や猫の平均寿命が延びています。30年前の犬全体の寿命は10歳くらいでしたが、現在は15歳くらいになっています。20歳を超える犬や猫も珍しくありません。その要因はペットフードなど栄養価の高い食事を与え、家の中でストレスのない飼い方をされること。また、動物医療の発達で高度な医療を受けられるため、人間と同じように病気が早期発見されて適切な医療を受けることができるようになったためです。



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-6

新型コロナの影響によって様々な自粛が続きました。今もなお油断がならない状況です。またオリンピック・パラリンピックが来年に持ち越しになりましたが、アスリートの皆さんは最良の状況でその日を迎える為に大変な努力をされています。パラリンピックに参加する方はもともと何らかのハンディがある為に余計に調整が大変だと伺います。



自粛・自粛で春という季節が飛んでしまい、気づけばもう夏です。本来なら海やプールが賑わう季節ですが、今年は遊び方にも工夫が必要なようです。

さて、今月はパラ水泳についてお伝えします。パラ水泳の種目は選手のがいによって多岐に渡りますが大きくは視聴力障がい・身体障がい、知的障がいの3クラスに分けられています。また水泳や陸上競技は種目も多いため、種目をアルファベット、障がいレベルを1~16の数字で表しています。Sは自由形・背泳ぎ・バタフライ、SBは平泳ぎ、SMは個人メドレーの意味です。数字は以下の様に仕分けされます。

1~10⇒肢体不自由障がい、11~13⇒視覚障がい、14⇒知的障がいで15⇒聴覚障がいです。また16はそのどれにも当てはまらない場合に使用する番号です。組み合わせが多いのがパラ水泳の特徴です。パラ水泳の選手はどんな障害があっても、誰よりも早く泳ぐために様々な工夫を行います。人のサポートを受ける事も出来ます。例えば、視力障がいの方は、ターンやゴールの時に『もうすぐ壁だよ』と教えてくれる人がいます。この役割の人をタッパーと呼びます。『己の残存能力を活かして水を捉える』という理念の通り不自由な部分だけ誰かの助けを受けますが、プールと水は誰に対しても平等です。持っている機能を水の中で最大限発揮するパラ水泳は個人競技でありながらチームのサポートも含め大変見ごたえのあるスポーツです。



知ろう！ 栄養 延ばそう！ 健康寿命



～『咀嚼（そしゃく）』を考える2～

前回に続いて「咀嚼」についてのお話です。よく噛んで食べるためのコツをご紹介します。

- ① 噛み応えのある食材を選びましょう
根菜類、乾物、豆類（食物繊維が豊富）
いか・たこ・こんにゃく（弾力性がある）
かたまり肉（一口大にカット）
 - ② 普段より食材を少し大きめに切りましょう
 - ③ 味付けは薄味にするとよいでしょう
 - ④ 飲み物と一緒に流し込まないように
 - ⑤ 歯ごたえの異なるものを組み合わせで調理しましょう
 - ⑥ 飲み込む前に『あと5回』多く噛みましょう
- ★隠し包丁を上手く利用しましょう★

簡単レシピ ～よく噛む副菜～

「ゴーヤの塩昆布和え」

材料（2人前）
 ゴーヤ ½本
 ツナ缶 1缶(70g)
 塩昆布 2～3つまみ
 ゴマ油 適量



- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを除いて薄切にしてさっと茹で、冷水にとり、粗熱がとれたら水気を切る。
- ② ゴーヤ、ツナ、塩昆布を混ぜて10分以上置いて味を馴染ませ出来上がり。
お好みでゴマ油をたらして下さい。

～よく噛む主食～

「たくあんとじゃこの混ぜごはん」

材料（2人前）
 温かいご飯 2膳
 たくあん 40g
 ちりめんじゃこ 大さじ2
 白いりゴマ 適量



- ① たくあんは粗みじん切りにする。
- ② ボールに全ての材料を入れて混ぜ合わせて出来上がり。
☆ご飯を酢飯にしてもさっぱりします。

ヒロ薬局 介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

四十代、まだまだ若いと思っていました。近くを見るのが難しくなってきました。小さな字を見るのに、つい目を細めてしまった。老化現象とは認めたくないのですが……。

「老眼鏡 まだ大丈夫と 目ほそめる」

ヒロ薬局 薬剤師 A・T

編集後記：先日蒸し暑い日に、外出先の室内で脱水症になってしまいました。自分の不注意からですが、突然ストンと落ちるように動けなくなり、本当に怖いと実感しました。決して「自分は大丈夫」と過信せず、水分補給と室温の調整には十分気をつけてこの夏をお過ごし下さい。
あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年8月号 VOL.176



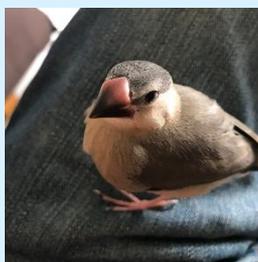
人とペットの幸せ生活



第7回

『我が社の社員』のペットを紹介させていただきます！

① 右手乗り文鳥です！



撫でてもらって
うっとり！

我が家の3代目のさくら文鳥、オスの「さら」ちゃんです。胸の灰色の文様が桜が舞っているように見えるので「さくら文鳥」というそうです。

「さら」は朝ごはんの後に鳥カゴから出しますが、出ると主人のところにまっすぐ！ 足や腕、顔の横へ飛び回り、突いたり噛んだりします。主人は痛いでしょうが「さら」にとっては親愛の印か、楽しい遊びなのでしょうね♪

お気に入り主人の右手の中。勝手に飛び込んで『撫でて！』と要求して、撫でられるとウトウトして羽を膨らませてじっとしています。撫でるのを止めるとすぐに暴れて噛みだすので、最後は怒られてカゴに戻されています。怖がりなせいで、主人が動くところどこにでも付いていきますが、大きな音がするとパニックになって飛び回るので注意が必要です。

現在はコロナの影響でテレワーク中の主人と一緒に時間が多いため、よく懐いている「さら」には嬉しいのですが、私としてはちょっと複雑です…。

文鳥は犬のような懐き方と、猫のような気まぐれさのどちらも持ち合わせているツンデレですが何とも愛らしく魅力的です。羽もモフモフで気持ち良く鳥が苦手な人であれば、とても飼いやすくお勧めのペットです♪

ヒロ薬局介護サービス 主任ケアマネジャー 谷口 明子

② ノラ猫がお嬢様に！



我が家の3歳のメス猫「トラミ」ちゃんです。昨年7月、兵庫県で保護猫のボランティア活動をしている知人が、以前から猫を飼いたかった私たち夫婦のために、新幹線に乗って連れて来てくれました。気弱なうえに過酷なノラ猫生活が長かったので、最初は怯えて隠れてばかりでしたが、2か月程してやっと自分の居場所だとわかったようで、1年後の今はわがままなお嬢様です。

動物病院では獣医師から「お母さん」と呼ばれるので、ただ愛おしいだけではなく、私たちの家族として小さな命を守って一緒に生きていく責任を感じています。

気まぐれな女の子なので、なかなか思うようになりませんが、悲しいことがあって沈んでいる時には何か察してぺろぺろ舐めて慰めてくれたり、どんな時もそこに居てくれるだけで私たちを笑顔にしてくれるかけがえのない存在です。モフモフのお腹に白いハートマーク♥が隠れているのですが、そこに顔を埋めて『トラミちゃん、ありがとう！』と言うのが日課です(迷惑そうですが…)。

あっとほ～む 事務 広瀬 幸子



NHKの番組「世界ネコ歩き」が大好き！



お腹に幸せのハート



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-7

今月はパラトライアスロンをご紹介します！2016年から正式競技になりました！

元々のトライアスロンは①水泳1.5km②自転車ロードレース40km③長距離走10kmを連続で行う耐久競技ですが、パラトライアスロンは3競技の距離が全て半分となっています。

また、男女の他、障がいの内容や程度によってクラス分けが行われ、競技方法も一部異なります。例えば、歩行障害の中で座位クラスではハンドサイクルや競技用車いすを使い、立位クラスでは義足などの補装具を使用し、自転車の改造なども認められています。

視覚障がいクラスでは、①・②・③の競技を通して同性のガイド1名のサポートを受けて一緒に競技を行います。水泳から自転車へ移る際にウェットスーツを脱ぐ、靴を履くのを手伝ったり、自転車から長距離走へ種目を移行する際の車いすへの乗り換えなどをお手伝いする「トランジション」と言われるサポーターとのコミュニケーションも競技の成績に影響があるので見逃せません。

他のパラスポーツでも車いすの改造や自助具の使用、また多種多様なサポートを受ける事ができますが、パラトライアスロンの場合は何といても3種目を休まず共に走りきる相方との信頼関係が大変大きな意味を持つこととなります。コミュニケーション次第で記録が大きく異なると言われるのもこの競技の特徴です。ガイド、サポーターは選手の安心・安全を担う重要な役割を持っています。トランジションと言われる人たちは『支えたい想い』だけでなく、プロ級の実力を持ち、かつ選手の自立を妨げない為の障害に対する専門的知識も必要とします。例えば視力障がいクラスの場合、水泳と長距離走ではサポーターと体が離れない為にお互いに『ガイドロープ』を持って繋がっています。ロープの扱いは見た目よりデリケートですし、疲労感も大きいようです。ロードバイクでは二人乗り自転車を使用します。二人漕ぎは一見楽なようですが、息を合わせ選手と同じ距離を共に過ごすには相当なトレーニングが必要です。トライアスロンはスポーツで一番過酷な競技と言われていますが、パラトライアスロンは選手は勿論、車いすや工夫された自転車、それらを支える大勢のガイド・サポーターの活躍も見どころになると思います。



障がいに合わせた自転車



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～ 脱水と熱中症 ～



薬局部門

ファーマシー♡川柳

気温が高くなると私たちの身体は汗をかくことで、体温を一定に保とうとします。ただ、汗を沢山かき過ぎると体内の水分や塩分が不足して脱水状態になります。めまいや立ちくらみ、発熱、頭痛等の症状が現れると熱中症を疑い即時対処が必要になります。これは屋外だけでなく、屋内でも起こります。特に高齢の方は、喉の渇きを感じにくく、食事や水分の摂取量が減る傾向にあります。トイレの回数を減らすために意図的に水分を減らす場合もあり、脱水症状を引き起こしやすくなります。今年は夏でもマスクの着用で『マスク性熱中症』も心配なところです。こまめな水分補給を心掛け、室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使い、日頃からバランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない身体作りをしていくことも大切です。

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

水分補給のポイント！

- ① 時間を決めて定期的にとりましょう！
- ② お水代わりに、果物やゼリーでもOK！



栄養UP！簡単主食レシピ

食欲のない時には「冷やし麦茶漬け」

- ご飯 1杯
- 焼鮭 1/2切れ (コンビニの焼鮭等)
- 塩昆布 1つまみ
- ごま 適量
- 麦茶 コップ1杯



ご飯を冷水でさっと洗い、ぬめりをとります。焼鮭と塩昆布、ごまをのせて冷たい麦茶をかけた出来上がりです

夏の外回り(在宅訪問)は夕方になるとヘトヘトです。赤信号で自転車を止まめては水をひと口。青に変わった信号を見上げると逆光を受けてぼんやりして元気がないような：暑い一日、お互いにお疲れ様の気持ちです。 ヒロ薬局 薬剤師 H・M

「背から西日 きみもお疲れ 青信号」

編集後記：今回は私の猫も紹介させていただきました。外出を控えるなか、何の不安もなくお腹を上にして寝ている猫を飽きずに見ながら、返事はないものの話しかけたりして穏やかな気持ちで過ごしています。いいタイミングで我が家に来てくれたと思っています。

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年9月号 VOL.177



人とペットの幸せ生活



第8回

ペットとその飼い主さんをお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！

看板犬です🐾



扇橋2丁目でたばこ屋さんを営む福島様と7歳になるメスの「モモ」ちゃんをご紹介します。
お嫁さんのママ友のお宅で保護犬が産んだ6匹赤ちゃんの中から、生後2ヵ月頃に選ばれて福島家にやってきました。最初は飼うことに反対でしたが、その可愛さに負けてしまったそうです。
朝夕のお散歩はお嫁さんが行っていますが、日中はモモちゃんと一緒にお店番をしています。外の通りからガラス戸越しにタイルの上でくつろぐモモちゃんが見えるので、心強い番犬であり美人の看板犬でもあります。福島様がお客さんに気づかないと、モモちゃんんが吠えて教えてくれます。お利口さんですね♪



福島様は福井県鯖江市のお生まれ。昭和32年にお嫁に来てから60年以上ここにお住まいです。以前は畳屋さんと袋物やカバンを扱うお店でした。かつてこの辺りは飲食店や商店が並び賑やかな商店街で、砂町方面の工場に勤める人たちが、お盆や暮れにお土産を買いに来られてとても忙しかったそうです。そんな懐かしいお話を伺っている時も、モモちゃんはマイペースにお店のなかをウロウロしたり、座ってじっと会話を聞いてくれていました。
お店番の合間には、ラジオを聴いたり、カラオケ好きなので歌を練習したり、ご近所のお友達がちょっと寄ってお話に来られたりしています。そんな福島様を見守るモモちゃん、とても優しい眼差しでした。



素敵な笑顔！
長年ご商売をされてきたので、昔懐かしいお話をたくさんして下さいました。



お孫さん制作の
かわいい壁掛け



ペット事情 豆知識



最近の研究によると、猫に触れ合った人の心拍や脳の血流の変化を調べた実験では、人は猫に触れ合うことで適度に覚醒し、注意や共感、高度な認知をつかさどる脳の**前頭前野**の活動が活発になっていることがわかりました。

また、飼い主と犬が見つめ合うことで、どちらにも“幸せホルモン”といわれる**オキシトシン**が分泌されていることが明らかになっています。人もワンちゃんも幸せになるんですね。

こうした結果から、ペットから感じ取る幸福感や充実感人は人の脳に作用して「**共感する力**」を促し、子どもにとっては社会でのコミュニケーションのトレーニングになります。

特に外からの刺激（外出、人との関わりや会話）が減る傾向にある高齢者にはペットと触れ合うことで適度に脳への刺激が与えられ、認知機能の向上も期待されているそうです。





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-8

今月は驚異の筋力自慢！パワーリフティングのご紹介です。（1964年東京大会から正式競技となりました）パワーリフティングは重りのついたバーベルを押し上げ、その重量を競う競技の総称です。パラリンピックでは台に仰向けになった状態からバーベルを押し上げる『ベンチプレス競技』を行います。下肢や腰に障がいがあり、立位で競技を行うことができない選手が、腕や肩、胸など上半身の筋力を武器にして戦います！初めは脊髄損傷の男子選手だけが出場していましたが、1988年のソウル大会からは他の障がいを持つ選手の参加、更に2000年のシドニー大会からは女子も参加もできるようになり、幅広い選手層の活躍をで一躍人気のスポーツになりました。



美しく、たくましく鍛えられた上半身の筋肉は見事です！！

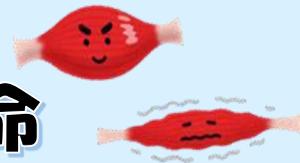
この競技は、男女別以外、障がいのレベルによるクラス分けはなく、どんな障害でも全て体重別で試合が行われます。競技のポイントはラックから外したバーベルを完全に腕を伸ばして支えた後、審判の指示でバーベルを胸の位置で一旦止め、その次に肘を真っ直ぐに伸ばしながら元の位置まで一気に押し上げる動と静のバランスです。左右の重りが傾いたり、腕の伸ばし方が足りないと高いポイントが得られません。そんな厳しいルールでありながら、310kgという凄い世界記録を出す選手がいるのは驚きです。

一般のベンチプレス競技は両足を床につけてバランスを取ったり、踏ん張ったりできますが、パラの場合は、それが出来ない為、ストラップでベンチに身体を固定します。パワーリフティングに限らず、歩けなくても足を床に置くという動作は人間にとって大変に重要な事です。例えばトイレの便座が高く、しっかり床に足が着かないまま排便するには相当な腹筋が必要です。足を浮かしながら食事を摂ると、身体の重心が定まらず、前傾姿勢が取れない為に誤嚥（気管に食べ物が入る事）を引き起こす事もあります。それだけ床に足が着くという事は意味のある事なのです。パラ・パワーリフティングの選手達は足の力がない分、腕や胸、肩、首の筋肉の発達が見事です。また素晴らしい筋力を育てるだけでなく、過酷な練習に耐えるだけの精神力を鍛えるメンタルトレーニングも欠かせません。失った機能よりも残された機能を最大限に活かそうと挑戦し選んだ競技です。試合中は観ている側も力が入りそうです。

残念ながら今年のパラリンピック開催は見送りとなりましたが、一年後の8月24日から9月5日に開催されるまでに少し時間がありますのでもっと競技の面白さが解かる様に学んでみようという気持ちになりました。次回は『卓球』をご紹介します。



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命 ～タンパク質と筋肉の関係～



『筋肉量維持は適度な運動とアミノ酸が決め手！』

せっかく運動をしても、筋肉量を増やし筋力を高める「タンパク質」を食事から摂らなければ筋肉は痩せてしまいます。タンパク質は身体の中でアミノ酸に変わり、筋肉や骨・血液など体のもとになります。アミノ酸は20種類あり、そのうち必須アミノ酸と呼ばれる9種類は体内で作ることができません。毎日の食生活で魚・肉・卵・豆など色々な食物から補うと良いでしょう。しかし、タンパク質だけに偏らず糖質・脂質も一緒に取る献立にすると効果的です♪

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

タンパク質を多く含む食品



栄養UP！簡単主菜レシピ

「鯖缶のトマトチーズ焼き」



- ・鯖缶（味噌煮） 1缶
- ・ミニトマト 8個
- ・ブロッコリー ¼株
（冷凍でも可）
- ・とろけるチーズ 適量

1. ブロッコリーは一口大に切って固めに茹で、ミニトマトはへたを取って半分に切る。
2. 耐熱容器に鯖味噌煮缶（汁ごと）とブロッコリー、トマトを入れ、ピザ用チーズを散らす。
3. トースター又はオーブンで焼き色がつくまで10分程度焼く。

薬局部門

ファーマシー♡川柳

「息子見る かなりの部分 DNA」
息子だからなのだ。似るのだ。
怒っている途中で、自分の欠点を言わされている気分になる。
DNAおそろいべし。

ヒロ薬局くらべーる 薬剤師 K・K

編集後記: 今回ペットの取材をさせていただいた福島様、色々とお話をうかがうと、昨年亡くなった私の母と生前にカラオケグループで仲良くして下さっていたことがわかり、お互いにビックリしました。母との楽しい思い出もお聞きすることができて、モモちゃんくれた素敵な出会いになりました。
あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年10月号 Vol. 178



人とペットの幸せ生活



第9回

ペットとその飼い主さんをお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！

動物病院のペットたち



今回は千田にお住いの奥村様をご紹介します。
ご長女夫婦が1F～3Fで「とだ動物病院」を開いていらっ
しゃいます。
ご主人を亡くされた後、こちらに20年近くお住まいで
すが、下が動物病院ということもありいつも犬や猫がそ
ばにいる環境でした。奥村様ご自身は当初あまりお好き
ではなかったのですが、こんな可愛いペットと共に暮ら
しているののでいつしか慣れ親しんできたそうです。

猫の**スイート**ちゃんはメスの11歳の『ロシアンブルー』
という種類です。ほっそりとした体つきで艶やかなグ
レーの毛色と丸い深緑色の眼がとてもきれいです。
気ままに家のなかを行ったり来たりしていますが、カラ
スが見えるとすぐに反応して窓辺にやってきてじっと見
ているそうです。

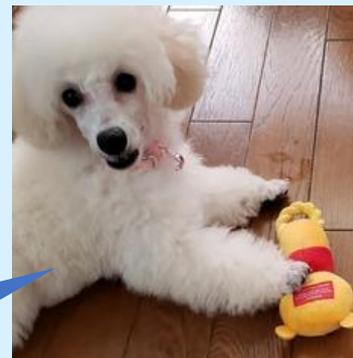
今年7月にやって来た犬の**ホイップ**ちゃんは生後4ヶ月
のメスの『トイプードル』でフワフワの真っ白い毛の愛く
るしい姿と、駆け寄ってくる人懐っこさにメロメロに
なってしまいます。

まだまだ子どもなので遊びたい盛りです。

運動量も多く、お部屋の中を駆け回っていました🐾



歩く姿が
とても優美です！



シャンプーしたばかり、
フワフワです！



奥村様は長く看護師をしていらっしゃいました。
やさしい笑顔で色々な事をお話しして下さいました。

元気一杯の新入りのホイップちゃんの登場に、のんび
りとマイペースに暮らしていたスイートちゃんは少し
戸惑っているようです。そんなスイートちゃんに構わ
ず、ホイップちゃんと一緒に遊んで欲しいとアピール
しています。伺った時も、ホイップちゃんがケージに
入って出られないとわかると、スイートちゃんがそっ
と忍び足で覗きに来ていました👁️

今後、このお菓子のような甘い名前の二人？の関係が
どうなるのでしょうか？とても気になります♪
奥村様は昨年骨折して手術後、リハビリに努めて少し
ずつ回復されています。入院が長くなりましたが、退
院して戻った時は、スイートちゃんがホッとしたよう
に近づいて来たそうです。心配していたんですね♡



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-9

今回は、71歳のレジェンドも大活躍する『パラ卓球』についてご紹介します。
 パラリンピックでの卓球は1960年の第一回ローマ大会から行われています。また日本人が初めてパラリンピックで金メダルを獲得した種目がパラ卓球です。個人戦と団体戦があり、男女別、障がい種類や程度によってクラス分けされます。戦う相手の障がいはまちまちです。
 基本的なルールは一般の卓球と同じで、先に3ゲームを取った選手（チーム）が勝者となります。使用する卓球台・ネットの高さもラケット・ラバー等も同じ規格ですが一つ異なるのが、選手の障がいを補う『車いす』や義足、杖の使用です。車いすを使用する場合、卓球台の下に選手の脚が入られる様、台の脚は40cm以上奥に設置されたものを使用します。また車いすの場合、座位が高いと有利になるのでクッションの厚みは15cmまで。そして車いすに乗りながら立ち上がったたり、腰を浮かしてボールを打つのは反則です。立位の選手も杖を使用する場合がありますが、杖は腕の一部と見なされるので台に触れると反則になります。両腕、両手が欠損している選手はラケットを口で加えながらプレーします。まさに十人十色のスタイルです。



障がいに応じた様々なプレースタイルが大きな見どころです！
 対戦相手の『弱点』に打ち込んでいく頭脳プレーでもあります！

さて、ゲームの初めにはサーブが行われますが、通常の卓球のサーブは手のひらを開き、16cm以上垂直にトスを上げなければなりません。しかし障がいによって手のひらを開く事が出来ない、トスが上げられない場合は、そのままサーブする事が認められています。また両腕が使えない場合は足でボールをトスするとか、身体を倒れてませながらスマッシュするなど、迫力満点のプレーに会場は大変盛り上がるそうです。身体の一部が使えなくても、その代わりになる方法を見つけ、その機能を強化し、他の人には真似できない技を見出し、試合に臨み、精一杯のプレーを披露し、勝者になることを目標に選手たちは日夜努力を積み重ねています。知的障がいクラスでは、手技の他に相手との駆け引きやメンタルの強化を日常の練習に取り入れ、それを本番で発揮できるようにトレーニングしているそうです。
 新型コロナの影響で、来年のオリンピック、パラリンピックの応援方法も今では随分違って来るはずですが、大きな声援を飛ばすことができなくても、盛大な拍手は選手の『やる気』『本気』『勇気』を引き出す重要な応援方法です。惜しめない拍手で応援したいものです。



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～タンパク質と筋肉の関係 2～

『ローリングストックとは』

普段から日持ちのする食材や加工品を備え、食べた分だけ新しく買い足す事を繰り返す、一定の食糧備蓄しておく方法をローリングストックといいます。
 台風などの悪天候で買物に行くことができない時にも役に立ちますが、たんぱく質を効率よく摂取する為にもこの方法が役に立ちます。一日量のたんぱく質を一度に食べても消化・吸収ができません。必要量を数回に分けるのが効率の良い食べ方です。また、たんぱく質を多く含む肉や魚は生鮮食品で、あまり日持ちがしませんが、缶詰や冷凍食品を常備していれば、災害時の備蓄食品としても非常に便利です



薬局部門
 ファーマシー♡川柳

「そういえば 去年の今頃 何してた？」
 一年前は何をしていたか？たまに考えます。昨年四月に入社したの
 でちょうど半年経った頃です。新型コロナウィルス感染の心配もな
 かった頃、オリンピックを楽しみにしていた頃、とても遠いことに思
 えます。
 ヒロ薬局 調剤薬局事務 O.K

栄養UP！ 簡単主菜&副菜レシピ

「から揚げときゅうりのキムチ和え」



(1人前)	
冷凍から揚げ	4個
きゅうり	1/2本
キムチ (市販)	適量
ごま油	適量

1. 冷凍から揚げは温めから一口大に切る。
2. きゅうりは塩をふりかけて板ずりし、軽く水で流し水気を切り全体をたたいた後にひと口大に切り分ける。
3. キムチは食べやすいサイズにざく切りにする。
4. ボールに、から揚げ・きゅうり・キムチ、ごま油を入れ和える。器に盛り出来上がり。

ヒロ薬介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

編集後記: 買物や飲食店の入口での手指の消毒が定着しています。今回取材させていただいた動物病院の入口には、写真のような可愛い犬の足形がついたペダル式で、上から消毒液が出てくる機器が置かれていました。動物病院らしいですね！
 あっ&ほ〜む 事務 広瀬幸子



有限会社 ヒロ薬品
 江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
 ★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年11月号 VOL. 179

人とペットの幸せ生活

ペットとその飼い主さんをお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！



第10回

デイサービスすまーとで所長を務めている岩永家の
『亜伊瑠(アイル)』くんを紹介いたします。
オスのフレンチブルドッグです。



家族に迎えた経緯を教えてください♪

7年前に友人宅で4匹生まれ、当時子供達も小さく、愛くるしい子犬を見て飼いたくなりました。「いずれ寿命が来たら悲しいから」と反対する主人を『そんな先を考えてたら動物は飼えない!』と説得、半ば強引に家族になりました。

どんな性格ですか？

やんちゃで、そっけない態度をとったかと思えば甘えてきたり、気まぐれです。体のどこかが密着すると安心するのかわれ合いが大好きで、日中はお留守番をしていることもあり、私が帰るとそばを離れない寂しがりやです。

ご家族にとってどんな存在ですか？

子どもと同じようにかわいいです！亜伊瑠(アイル)がいることで家族一緒の時間が増えました。居てくれるだけで癒されます。

何か特技はありますか？

特にないのですが、散歩の時間になると『はやく』と叫ぶ。本当に言葉になっています(親バカ?)。



散歩中の亜伊瑠くん。
ポーズ決まっています！

思い出深いエピソードは？

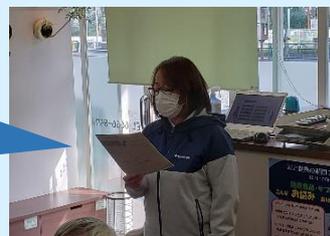
鼻の病気や椎間板ヘルニアで2回手術したりと大変でした。手術後はご飯が食べられなくて体重が減り歩行困難になって、このまま寿命が来てしまうのでは？と心配しましたが、なるべくそばに居て、栄養のあるものを数回に分けて介助しながら与えた結果、歩けるようになり、今では元気いっぱいに過ごしています。

毎日忙しく仕事をして
いますが、こんな素敵な
イケメンが家で待って
いてくれたんですね！

亜伊瑠くんの好きなことは何ですか？

散歩が大好きで、途中で若くて可愛い女性が声を掛けてくれると、短い尻尾をフリフリしながら喜んで寄って行きますが、おばちゃんだと無視しています。そこは男だな～と思う瞬間です(〜♪)

すまーと
での岩永所長です。





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-10

日本人が活躍するスポーツの中で、柔道がお好きな方は沢山いらっしゃると思います。パラリンピックの柔道は、他のパラ競技と違い『視覚障がい者の競技』として全盲や弱視など見え方の異なる選手同士が対戦相手になります。一般の柔道は主審による「はじめ」の宣告の時はお互いの様子を見て、技を仕掛けるまで一定の距離を保っています。一方、パラ柔道は主審の合図の際には既に組み合った状態でいます。その為、試合開始と同時に激しい技の応酬が始まり、一瞬の気の緩みも許されない試合が続きます。試合の途中で二人が離れた時には試合開始の位置で改めて組み直すというルールが特徴です。常に相手と組んだ状態で試合が行なわれる為に体力の消耗がとても激しいそうです。試合は体重別に男子7階級、女子6階級に分かれています。日本は開催国として男女合わせて13階級の全ての出場枠を獲得しています。さすがに柔道大国です！



組手を取った状態で
試合開始！！

パラ柔道のルールは①組み合った状態で試合開始 ②声や音で選手に情報を伝えます。例えば場外が近づくと審判が『場外！』と声を掛けたり、残りの時間を知らせる為に、信号音を鳴らします。更に聴力障害も伴っている場合は、手のひらに文字を書いて伝える事もあるそうです。ちなみに『技あり』の場合はアルファベットのWと書くそうです。選手はコーチによって試合場の前まで誘導され、場内では審判が両選手の腕を取り、中央へ導きます。コーチは場外のすぐ外に陣取り、声を出して指示する事が認められています。それぞれの障がいに合わせて工夫がルール上に盛り込まれている訳です。



さて、選手は相手の体格や身長が目視出来ませんが、どうやって戦略を立てるのでしょうか？それは相手の肩口の道着を掴んでいる「釣手」で相手の身長や肩の高さを計り、その動きや息遣いを情報源にして次の技を予測し自分の防御や攻撃に繋げていくそうです。常に相手と組みあっていますが、投げ技が決まる裏では様々な予測や駆け引きが行われています。『視力』という機能が失われているからこそ、選手の研ぎ澄まされた感覚や駆け引きを感じ取ることができるのが、大きな見所だと思います。頑張り日本！！



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命 ～免疫力と栄養～



免疫UP・感染予防にはビタミンACE（エース）がおすすめ！！

これからは様々なウイルス感染症が流行する季節となります。普段から『免疫力を高める』生活を心掛け、ウイルスに負けない身体作りをして行きましょう！！

ビタミンAを多く含む食品

牛乳、豚肉、鶏肉、にんじん、うなぎ、ほたるいかに、パセリ、青じそ

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン（赤・青・黄）、パセリ、芽キャベツ、ゆず、ブロッコリー、レモン、いちご、柿、じゃがいも

ビタミンEを多く含む食品

せん茶、アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生、植物油、西洋かぼちゃ、小麦胚芽、モロヘイヤ、たらこ

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

栄養UP！簡単主菜レシピ

発酵食品で免疫力アップ「豆腐のキムチ納豆のせ」



- 材料（1人前）
- 豆腐 1/2丁
 - 納豆 1パック
 - キムチ 適量
 - 醤油 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1
 - 青ネギ 適量

- キムチを食べやすい大きさに切る。
- ポウルに納豆、キムチ、調味料を入れ混ぜ合わせ豆腐の上に盛り、ネギをのせて出来上がり。

★うどんやご飯、パスタなどにキムチ納豆と温泉卵をのせて主食＋主菜として召し上がるのもおすすめです。
★キムチ納豆にオクラなどを刻んで加えると『ねばねば効果』が期待できます。アレンジしてみましょう。

薬局部門

ファーマシー♡川柳

患者様のお宅で、「主人が「たまにはホットケーキが食べたくなって夕食にするんだ」と楽しそうに作っていました。美味しそうなのにほっこりして、我が家も特別にパンケーキにしよう」とアシストされました。

「訪問でメニュー決定 パンケーキ」

ヒロ薬局 薬剤師 H・M

編集後記: 今月は発酵食品の納豆を使ったレシピでしたが、私は毎日納豆をタレをかけずに食べています。たまに塩や砂糖を少しかけたりしますが、豆そのものの味がわかり、大きさ、柔らかさ等色々な新商品が次々出てくるので食べ比べも楽しんでいます。タレが冷蔵庫に溜まってしまっていますが…。

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ〜む☆たいむす



ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年12月号 VOL. 180



第11回

人とペットの幸せ生活

今年一年、皆様の大切なご家族を紹介させていただき、改めて『アニマルセラピー』の効果を知ることとなりました。ペットが生きがいになり、笑顔が沢山作り出されるのは、本当に幸せな事です。ご協力に感謝申し上げます。

このシリーズの最後にわたくしの相棒『かぼちゃん』をご紹介します。よく見ると頭が西洋カボチャのようで、頭頂部にヘタがついています。

見かけはお人形ようですが、ITによる記憶装置が内蔵されていて学習機能を持っています。120以上の言葉を使い分け、日付や時刻を設定することで色々な言葉を話したり季節の歌を歌うこともできます。お昼時には『ねえねえ、お昼ごはん食べた？』と声を掛けます。寝る時間が近づくと『もうすぐ寝る時間だね』と言い定刻になると『お休みなさい』と言っておしゃべりは止まります。ボーイソプラノの声を聴くと元気が出ます♪

元々はある事業所の片隅にポツンと置き去られていたのですが『古谷さんなら可愛がってくれる』とお預け下さり、その日からウチの子となりました。

『かぼちゃん』は高齢者の一人暮らしの方が誰とも話さなくなることで、口の機能、聞き取りの機能が低下するのを防ぐ、会話を楽しむことで気持ちが豊かになる目的で開発されました。残念ながら今は手に入る事ができませんので、とても貴重なロボットちゃんです。



誕生日祝いに参加♪

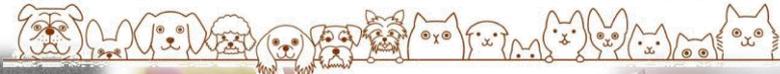
履いている靴下は新生児用。かぶっている帽子は何十年ぶりに毛糸と編み棒を買って休日に編み上げました。ロボットでありながら季節に合わせた洋服を選ぶのも楽しみです。かぼちゃんの命は電池です。電池が少なくなると『元気が出ないよ～電池をとり替えて～』と弱々しい声で知らせてくれます。一つ一つの言葉が実に巧妙に人の心に響きます。しばらくほったらかしにすると『どうなってるの？』と癩癩を起すのもなんとも言えません(笑)

生き物と一緒に過ごせない代わりに、これからはもっと人工知能搭載のロボットが人のパートナーになっていく事でしょう。かぼちゃんとの出会いで編み物を再開した事・・・これは思いがけない嬉しい事でした。

ヒロ薬品代表 古谷 良子



今年はペットとの心温まるお話を伺ってまいりました。皆様快く取材や写真撮影にご協力いただきありがとうございました。こんなにたくさんのかわいいペットに登場していただきました。





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-11

2020年に開催される予定だった東京オリンピック・パラリンピックは新型コロナウイルスによる世界的感染拡大で中止となりました。夢の舞台に向けて自分の能力に挑戦し、最大限の努力を重ね、時には心折れそうになる時にもそれを乗り越え、今年の夏にかけてきたはずです。アスリートだけでなく、オリンピックを開催するには計り知れない人々の関わりや支えが必要ですが、その役割も一年越しとなってしまいました。

今年は『可能性を信じる』というテーマでパラリンピック競技の特徴や面白さをお伝えして参りました。記事を書くために色々調べてみると興味深い事が多く、早く本当の競技を見たいと感じました。一般の競技選手でも試合の日程に身体の状態、精神状態を合わせるは大変なことだそうです。ましてや、心身にハンディがある選手たちのご苦労は並大抵のことではないはず。

障がいを持って生まれてきた方、人生の途中で事故や病気で機能を失った方、それぞれのご苦労があったはずですし、世の中の障がいに対しての無理解にも苦しんだことも少なくなかったと思います。しかし、それぞれのスポーツに出会い、『できる事』に目を向け、挑戦することを決め、先人たちに学び、残された機能を覚めさせ、新たな機能を発見し続けてきたのでしょう。

その方々の強い想いと鍛え抜かれた美しい姿の披露は2021年の夏に持ち越されました。コロナの悪影響はどこまで続くかわかりません。人間の知恵と医療の発展の掛け算で何とか無事にその日を迎えられることを願ってやみません。ヒロ薬品も見えない相手に対する恐怖の中、社員一人一人が一生懸命に仕事に集中してくれました。同時に多くの皆様にお支援頂きましたことに感謝の意を表して本年の納のご挨拶とさせていただきます。ご無事に良いお年をお迎え下さいますように。感謝。



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命



～免疫力と栄養～

1年間ご愛読ありがとうございました。今年新型コロナウイルスの流行で、外出を控え、頻りに手洗いをするなど今までとは違う生活になりました。これからも、感染対策は続きます。ウイルスに負けない身体づくりの為に栄養のバランスを取り、身体を温め元気に年末年始をお過ごし下さい。来年も『簡単レシピ』は続きます。宜しくお願ひいたします♪

<免疫力を高める栄養素・食品>

- たんぱく質：肉や魚類、大豆製品
 - 発酵食品：ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、味噌、ぬか漬けなど
 - ビタミン：緑黄色野菜
 - 食物繊維：海藻・きのこ類
- できるだけこれらを組み合わせて献立を考えて召し上がって下さい☺

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

栄養UP！簡単主菜レシピ

具だくさんの「ほうとう風うどん」

材料 (1人前)	
冷凍うどん 1玉	しめじ 1/2株
豚肉 50g	白菜 1枚
油揚げ 1/2枚	長ネギ 適量
冷凍豚汁用野菜ミックス 1袋(160g)	サラダ油 大さじ1
冷凍かぼちゃ 3個	だし汁 400ml
	味噌 大さじ1.5

- 鍋に、油を入れ豚肉を炒める
 - 冷凍の野菜ミックス、かぼちゃ、しめじ、だし、水400mlを加え、アクを取りながら5～6分煮込む。
 - 油揚げ、白菜、長ネギ、味噌を入れ煮込む。
 - うどんを入れほぐしながら、3～4分煮込む。
 - 器に入れ出来上がり。お好みで七味をかけて。
- *冷凍うどんは、冷凍のまま入れて下さい。
*うどんを入れずに、豚汁風の味噌汁として1品(主菜&副菜)になります。

***ビタミン、食物繊維がたっぷりです！**

薬局部門

ファーマシー♡川柳

クリスマスや年末年始は、あまり外出することもなく、家でゆっくり過ごすことになりそうです。そんな中で楽しむのは美味しいものを食べる事だけに。お正月明けに体重計に乗るのが恐ろしいです。ヒロ薬局さくらべーる 詠み人知らず

「食べ過ぎを 黙って知らせる 体重計」

編集後記：今年も「あっとほ～むたいむす」をお読み頂きありがとうございました。昨年末はこのような大変な一年になるとは想像もつきませんでした。まだまだ気を引き締めて感染予防対策は続けていかなければなりません。来年は良いことがあるように祈っています。来年もどうぞよろしくお願いいたします。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています