

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、ご自分はお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