

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、ヘルパーと行き会おうと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目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。

今回は『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！！』



【電子レンジ：500Wで1分30秒が目安です】

【主食+主菜】

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。

ヒロ薬局 薬剤師 T・F

お薬は オーダーメイド 自分だけ

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