

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🎵



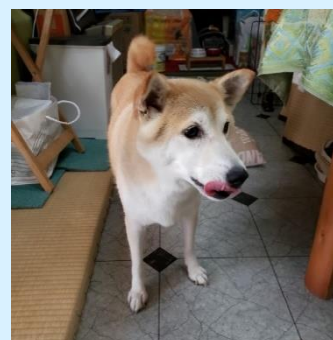
福島様は福井県鯖江市のお生まれ。昭和32年にお嫁に来てから60年以上ここにお住まいです。以前は畳屋さんと袋物やカバンを扱うお店でした。かつてこの辺りは飲食店や商店が並び賑やかな商店街で、砂町方面の工場に勤める人たちが、お盆や暮れにお土産を買いに来られてとても忙しかったそうです。そんな懐かしいお話を伺っている時も、モモちゃんはマイペースにお店のなかをウロウロしたり、座ってじっと会話を聞いてくれていました。
お店番の合間には、ラジオを聴いたり、カラオケ好きなので歌を練習したり、ご近所のお友達がちょっと寄ってお話に来られたりしています。そんな福島様を見守るモモちゃん、とても優しい眼差しでした。



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の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。

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。



美しく、たくましく鍛えられた上半身の筋肉は見事です！！



知ろう！栄養

延ばそう！健康寿命

～タンパク質と筋肉の関係～

『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。

ヒロ薬局くらべる 薬剤師 K・K

「息子見る かなりの部分 DNA」

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、モモちゃんぐ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