

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

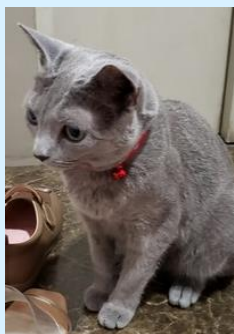


第9回

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！

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。気ままだ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。

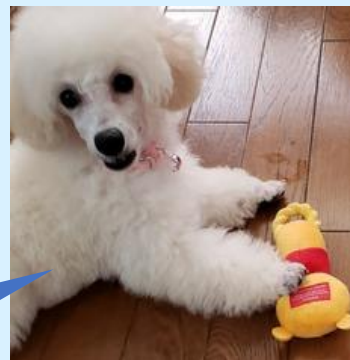
今年7月にやって来た犬の**ホイップ**ちゃんは生後4ヶ月のメスの『トイプードル』でフワフワの真っ白い毛の愛くるしい姿と、駆け寄ってくる人懐っこさにメロメロになってしまいます。

まだまだ子どもなので遊びたい盛りです。

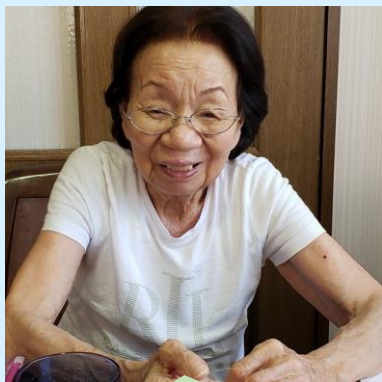
運動量も多く、お部屋の中を駆け回っていました🐾



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、身体を倒れてまっすぐ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。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し、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。新型コロナウイルス感染症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、とても遠いことと思います。

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