あっとは~むかたいむす

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!

> 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下さい♪

7年前に友人宅で4匹産まれ、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ふれ合いが大好きで、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。



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。

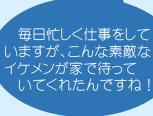


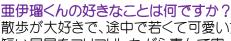
思い出深いエピソードは?

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。









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(^^♪



可能性を信じる

有限会社匕口薬品 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、 -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 常に相手と組んだ状態で試合が行なわ 位置で改めて組み直すというルールが特徴です。 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 れていますが、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た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「釣り手」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。頑張れ日本!!



知ろう!栄養



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!!







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

- キムチを食べやすい大きさに切る。
- 2. ボウルに納豆、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
- ★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。

せて主食+主菜として召し上がるのもおすすめです。

薬局部門



な夕患匂食者

問

X

1 決

定

キ

ストされましたが食にするんだの名にするんだいではったが 」と楽 そうに作 家も特別

ま 美 味

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 あっとほ~む 事務 広瀬幸子 溜まってしまいますが・・・。

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