

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！

2021年1月号 VOL. 181



あけましておめでとうございます



自粛して アニメのお陰で 会話増え

昨年は自宅で過ごす事が多いなか、子供は携帯パッド、妻はスマホ、私はテレビを観て、共通の会話が少なくなりました。そんな中「鬼滅の刃」がヒットし、私も観始めたから子供から話しかけてくる事が多くなりました。今年はコロナが収束し、利用者様やご家族と楽しい話題でお話しできるようにすることを願うばかりです。

ヒロ薬品介護サービス

所長 三上 雅史

新年に コロナ去り行く 希望かけ

昨年はコロナ禍の中、薬局での感染予防対策にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。まだまだ予断を許さない状況が続くと思われませんが、細心の注意を払いながら患者様のお役に立てるよう努力と工夫を続けて参ります。皆様にとて明るい兆しが見える、良い一年となることをお祈り致します。

ヒロ薬局さんへ

薬局長 池上 美穂

オンライン 外出せずに 肥えていく

昨年は世界中で大変な年となりました。ヒロ薬局では日本薬剤師会からの指導による感染症対策を実施して運営を続けております。皆様も引き続き感染予防を徹底して、新型コロナウイルスに罹ることなく、元気で素敵な一年を過ごされることを心より願っております。

ヒロ薬局

薬局長 高橋 寛



今年はマスクが外れ、笑顔が見える素敵な一年になります様に♥

令和三年 昭和だった 96年

先が見通しにくい「コロナ禍」の生活ではありますが、「ご自愛のほど心よりお祈りしております。」

このような状況下では、身体機能、認知機能の低下につながりやすくなります。巧くなく本舗は「びり屋」では、訪問により機能低下を防ぐ施術で「支援」させていただきます。

うぐく本舗はびり屋

管理者 伊藤 康彦

マスクと筋肉だけは裏切らない

感染症流行のままに新年が明けました。収束まではまだ日にちが掛りますが、私達はじめ皆様の感染予防対策が鍵になると思います。今年も色々な病気に負けない身体作りの為に、楽しく役立つメニューをご提供しながら進めて行きたいと思っております。今年も「すまーと」スタッフ一同、宜しくお願い申し上げます。

デイサービス すまーと

所長 岩永 智明

フル装備 顔は見えぬが 満点笑顔

感染防止の為に「ご利用者様には、サービス中のマスク着用や室内の換気などにご協力を頂き感謝しております。」

早い収束を願いながら、引き続き感染対策を怠らずにより良い生活環境を整える為のお手伝いをして参ります。今年もよろしくお祈り致します。

訪問介護事業所 あつとほむ

所長 前篇 寿美江



新年のご挨拶



有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

令和3年を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

公私ともに何十年も新年のご挨拶を繰り返して参りましたが、今年こそこの言葉が重く響いた事はありません。大みそかに響く除夜の鐘は人の煩惱の数と同じ108つ。その鐘の音が煩惱を吹き飛ばしてくれると共に、新型コロナウイルスも遠い世界に消え去ってくれればいいと願うものの、そう上手くは参りません。現実的には人間の知恵によって開発される治療薬、ワクチンの普及に期待すると共に、これまで培ってきた衛生習慣の継続をする事、養生の有り方を見直す事が大事だと思います。人間が本来持っている**免疫**という身体に常在する心強いパトロール隊が外部からの敵に向かってフル出動できる様に、様々な事を整え、そして、忍耐強く、辛抱強く生きぬく以外に得策はなさそうです。

さて、今年は丑年。丑年生まれの人には温厚で頭の回転が良く、面倒見がよいといわれています。そして、誰に言われるでもなく、黙々と働く勤勉さがあり、忍耐強い努力家でもあるそうです。昨年のように、様々な困難に向き合うと、どうしても鬱々とした心境になります。自分一人ではどうにもなりません。そんな時だからこそ、誰かの為になる事は何か、どうしたら一緒に笑って過ごせるのか？を考えた年でもありました。先人からの言い伝えや仏教に伝えられる教えの一説を読んでいると、大昔から人間には困難を克服する力が備わっている事を知ります。仏教の発祥はインドです。インドでは神様の乗り物を牛とし、神聖な動物と崇めています。道路に牛が歩いていても車はクラクションを鳴らしません。また、牛は殺生しなくても牛乳によって人々の命を繋いでくれる動物である為に酪農が発達し、雇用を生み出し、貧困や飢えから救われました。丑年である2021年。まだ当面続くと予測される感染に関する報道に一喜一憂、右往左往することなく、事の真意を見極めたうえで、正しく恐れ、そして黙々と、忍耐強く感染防止対策に講じ、牛の様に堂々と一歩一歩確実に歩む年にしたいと思います。

皆様におかれましては、まずは健康で『当たり前の日常生活』を一日も早く取り戻して頂けます事を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



第13回

知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

「春の七草」について



「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ これぞ七草」

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、その年の豊作と無病息災を願って食べられました。日本では江戸時代に広まったそうです。一月七日は、人日（じんじつ）の日という節句の日です。七草粥を食べることは、一年で最初の節句行事になります。

また、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな栄養を青菜が補給する効果もあります。一月七日の朝は、七草粥を食べて、今年一年の無病息災を願いましょう。

最近では七草のパックも売られていますが、七草全てを集めなくても、大根やカブとその葉っぱやセリなどを刻んで残りご飯と塩を入れて煮れば、胃にやさしいお粥を簡単に作ることができます。



新年あけましておめでとうございます。

今年も「**栄養・食**」にまつわる「お話し」や「簡単レシピ」をご紹介します。

さて新年早々ではありますが、『**新型栄養失調**』という言葉聞いた事がありますか？

お腹いっぱい食事をしているにも関わらず、実際に必要な栄養が足りず低栄養の状態に陥ることを言います。

昔は『**栄養失調**』というと食事を摂れない人になるものでしたが、現代では「ご飯だけ、ラーメンだけ、

好きなものだけ」と偏った食事が原因で栄養不良を引き起こし、疲れやすい、風邪を引きやすい

など、体調不良が現れることがあります。「主食、主菜、副菜」の3本柱で献立を考えいろいろな

食品をバランス良く食べて元気な身体を作りましょう！

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏



編集後記：今年も「あっとほ〜むたいむす」をよろしくお願いいたします。感染症対策を続けて、情報を集め、身近な話題をお届けしたいと思っています。今年の川柳コーナーはデイサービス「すまーと」のご利用者様からお寄せいただきます。来月号から掲載いたしますので、どうぞお楽しみに。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

あっとほ～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！

2021年2月号 Vol. 182

音楽の千・力・ラ

第1回 音楽療法

皆さんは歌う事や音楽を聴くことがお好きでしょうか？
歌わないけど自分で楽器を演奏する方も多いでしょう。
今年のあっとほ～む☆たいむすでは「音楽療法」についていろいろな効果をお伝えしてまいります。をつくる



【音楽と人のかかわりは多岐にわたります】

- ①子どもの心身の発達…お母さんの子守歌は子どもの情緒を育てますね。
- ②介護予防や言語や心身の「リハビリ」…昔覚えた歌を思い出す事は勿論、新しい歌詞を覚えることで脳が活性化されます。言語障がいの方の「リハビリ」にも有効です。
- ③心の安定・精神的な成長
- ④コミュニケーション…人と息を合わせる事や一緒に歌う事、合奏することは人間関係を豊かにします。
- ⑤社会性・問題行動の減少…好みに合った音楽や鎮静効果のある楽曲を使い、心の安定をはかります。
- ⑥孤立を防ぐ・人との交流…盆踊り、お祭りの太鼓の音も心を躍らせますね♪



『音楽療法』とは音楽によって効果を期待する手法の一つです。普段からストレスをカラオケで発散したり、趣味で音楽と関わり仲間と過ごす、休日に気分転換に好きな音楽を聴いてボーっと過ごす…。特に意識しなくてもそれなりに音楽と共に、楽しく過ごしている方も多いと思いますが、『療法』と言うからには専門家の指導が必要です。

一般的には『音楽療法士』や『言語聴覚士』という資格を持った人がその人にあったプログラムを作成し、実施します。音楽療法士には音楽大学を卒業した方も多くいらっしゃいます♪

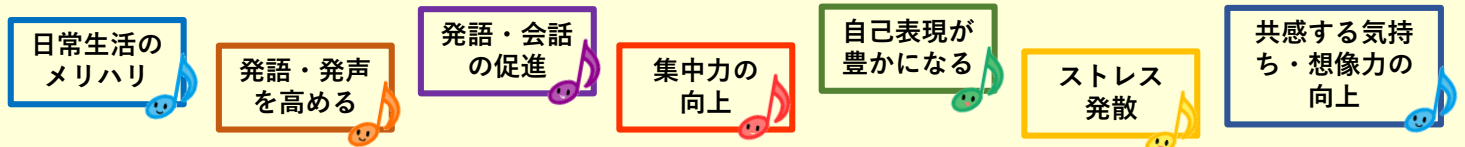
近年、障害を持つ方や高齢者の「リハビリテーション」を行う『音楽療法』が効果をあげています。

「音楽療法」は、音楽の持つ特性を生かして身体機能の低下を予防したり、活動を活性化するためのプログラムですが、障害の有る無しにかかわらず、また子どもから高齢者まで年齢や性別を問わず全ての方が対象になります。

ただ、無理矢理に参加を強制されると、音楽や人との関わりそのものが嫌いになります。

生活に何となく取り入れるところから始め、そのうち、積極的に参加したくなる環境を作ることが大切です。

《音楽による沢山の効果～♪》



次回から、一つ一つ事例を通して心身に与える沢山の効果をお伝えしたいと思います♪



可能性を信じる

2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子



2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-1



昨年一年間、オリンピック・パラリンピック開催に寄せて、毎月その競技の特徴や見どころをお伝えして参りました。『可能性を信じる』と題したのは、障がいを持った方が、失われた機能に意識を集めるのではなく、まだ残されている機能、まだ目覚めていない機能を見出しながら、その競技を楽しみ、努力をしたら結果を出せることを信じて取り組んでいる姿に対してでした。

しかし、残念ながら新型コロナの感染拡大で1年先延ばしになり、この時期に於いてはよもや中止？ともささやかれていて、選手個人の可能性は基より、東京オリンピック・パラリンピックの開催そのものの可能性を信じるか否かの事態となりました。

結果はその時にならなければわかりませんが、いろいろな噂が飛び交っている今この時も、選手たちは日夜練習を続け、記録を伸ばすために、戦うために汗水をたらし、心を折れないように過ごしているのだと思います。オリンピック・パラリンピックへの出場のチャンスは4年に一度。

今年の大会が中止となると、選手によっては一生に一度のチャンスを逃すことになります。

願う事ならば、有りとあらゆる思考を凝らして開催に繋げ、自分の能力を信じ、可能性に向かって努力してきた選手たちの夢が叶うことを祈るばかりです。



さて、昨年は『アーチェリー』『車いすバスケット』『ボッチャ』『サッカー』『水泳』『トライアスロン』『パワーリフティング』『卓球』『柔道』と9種目の特徴、パラ競技ならではの見所をお伝えいたしました。今年は『車いすテニス』『フェンシング』『カヌー』『ラグビー』『ゴールボール』『自転車』『セーリング』『馬術』『ボート』『陸上競技』この様な種目の魅力を紙面の許す限りお伝えし、私なりの選手への応援に繋げていければ幸いに思っています。

困難な事が長く続くこの様な状況の中だからこそ、自分達にできる事を見つけ実践していきたいものです。

第14回

知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

「新型栄養失調」～食事のとり方の工夫～

『もう、歳だからそんなに食べなくても』・・・年齢に伴い、食が細くなり、食事量が少なくなり、体重が減ってきていませんか？ 小食で1回の食事量が少ないまま過ごすと栄養が不足します。その様な場合は「食事の回数」を増やしてみましょう。3回の食事（朝食・昼食・夕食）と10時・15時の「間食」を追加すると栄養を補う事が出来ます。適度な食事量の目安になるのは、「体重の変動・増減」です。体重が増えれば食事量が多く、減れば少ないとわかります。定期的な体重測定はとても大切です!!

栄養UP！簡単間食レシピ さつま芋のポタージュ

- 材料（1人前）（215kcal）
- ①市販の焼き芋 1/2本
 - ②牛乳 150ml
 - ③バター 5g
 - ④コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
 - ⑤塩 ひとつまみ



1. 焼き芋の皮をむき、ビニール袋に入れてつぶす。
2. お芋と牛乳を器に入れ、電子レンジで600W・1分30秒加熱する。
3. コンソメと塩を入れ、よくかき混ぜて電子レンジで再度1分加熱する。
4. バターを入れ、よくかき混ぜ出来上がり～(^^)♪

「間食」は、カルシウム補給にも役立つチーズやヨーグルトなど乳製品がおすすめです。



ヒロ薬局介護サービス
管理栄養士 大西 由夏

デイサービス

すまーと♡川柳



「いえ飲みは 笑顔の遠影 見守られ」

四年前に亡くなった女房の遺影は、なぜか今も笑顔のままです。

すまーと♡ご利用者 T・T様

すまーとに通って6年のベテランT様、それぞれの運動の効果を自分ですべて納得するまで一生懸命取り組まれています。

編集後記：感染防止のため催しが制限されていますが、昨年末に行ったクラシックコンサートでは、大きなホールに半分の客席でいつもとは違う雰囲気の中、天井から降り注ぐような生の演奏に触れて思わず涙ぐんでしまいました。音楽のチカラで癒され、ほんの少し光が見えたようでした。 あっどほ～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

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！

2021年3月号 Vol. 183

音楽のチ・カ・ラ

第2回 音楽療法体験しました(^~♪



江東区の一般介護予防教室事業の委託を受けて活動する「どれみLABO」が主催して、千石で月2回開催されている「音楽健康サロン」に参加してきました。

誰でも参加することができ、歌や、楽器演奏、リズムストレッチ、口腔筋力体操や脳トレ、転倒予防のための小脳トレーニングなど、音楽を楽しみながら、健康促進のためのプログラムを行っているそうです。

音楽療法士のスタッフの方々によるピアノ演奏とともに、体操したり、歌ったり、楽器を演奏したりと盛りだくさんな内容でしたが、一つ一つ丁寧に説明していただけるので初めてでも不安なく、自然に音楽に触れ合うことができ、あつという間の楽しい時間をすごしてきました♪♪♪♪♪



パ・タ・カ・ラ体操は口の回りの筋肉や舌の動きを活発にし、唾液の分泌を促すと共に誤嚥防止の効果があります。

この音楽療法では簡単な歌に合わせて歌詞の代わりに

に指導者が出した『パ』『タ』『カ』『ラ』のカードに合わせて歌います。

この日の歌は『雪』。初めに元々の歌詞「雪やこんこ あられやこんこ」と歌います。その後は、カードが出された『パ』や『タ』で「パパパパ パパ」「タタタタタタ」と歌います。

次々に、また順不同にカードが変化するので、脳トレにもなります♪



ベートーベンの『喜びの歌』を楽器と共に演奏しました♪

タンバリン・小太鼓・マラカスなどを手に持ち、リズムに合わせて音出ししました。初めて持つ楽器に少し戸惑いながらも、皆さんとても楽しそうでした。また、歌う事は歌詞を見る事(思い出す事)、音程とリズムを取る事を同時に行います。更に楽器の操作を一緒に行う為にはいくつもの機能を同時に働かせることとなりますので、脳が活性化し、認知症の予防や、記憶力の向上に繋がります♪



スタッフの方々は江東区在住の若いお母さん達で、とてもやさしく、常にピアノの生演奏が流れているので、ゆったりとしたサロンにいる雰囲気でした。

私が参加した日は60代から80代の方まで幅広く、男性も多く参加されていました。

歌や楽器演奏の前に、軽く準備体操を行いました。なんでも準備は大切ですね。

身体を少しほぐした後に『パ・タ・カ・ラ』体操でしたが、思った以上に頭を使う事が判りました。

楽器を渡されて最初は戸惑っていた方も、最後にはリズムに乗って本当に楽しそうに演奏されていました。

『新しい場に出向く』『新たな人と出会う』『やった事のない新しい事に挑戦する』『皆と一緒にいる』『リズムや音程を感じる』その結果『楽しくなる』と音楽療法には実に沢山の効果がある事を知ることが出来ました。皆さんも是非楽しい体験をなさっては如何でしょうか(^~♪

体験・編集担当 広瀬幸子



今回参加した「音楽健康サロン」のお問合せは

どれみLABO 代表:田中由美子さん 江東区住吉1-4-4谷口ビル1F 03-6899-1870



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

🏆 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-2 🏆

オリンピック・パラリンピックの開催がいよいよ半年を切りました。新型コロナウイルスのワクチンの接種が進んでいる事に期待を寄せる一方、出場者としては不安と共に複雑な心境だとも聞いています。何とかつつがなく晴れの日を迎えて選手たちの活躍をこの目で見て応援したいと思います！

さて、今月は『車いすテニス』の特徴や見所についてお伝えして参ります。

車いすテニスはその言葉通り、車いすに乗ってプレーします。

パラリンピックでは3セットマッチで行われ、2セット先取したほうが勝者です。

また一般のテニスは1バウンドで返球するのがルールですが、車いすテニスでは2バウンドまでの返球が認められています。それ以外はコート広さ、ネットの高さや使用する用具なども全て同じです。

ただし、重度障がいがある選手には、電動車いすの使用やラケットと手をテーピングで固定するなど、障がいの程度により異なる手法が認められています。このような工夫で個性の違う選手の参加が可能になっています。パラテニスプレーヤーのサーブの速さは130kmを超えます。また世界のトップクラスでは150kmを超えます。ちなみに全豪オープンで優勝した大阪なおみ選手のサーブの最高速度は200kmだそうです。高速列車の走行スピードと同じです。スゴい迫力ですね。その迫力あるボールを打ち返す為に、コートの隅々を片手で車いすの操作を行い、もう一方の手でラケットの操作を行います。より俊敏に、また細かな動きに対応できる為に、車いすは軽量化が図られ、車輪は正面から見て漢数字の八の形になっています。転倒防止の為に補助輪が3〜4個着いています。この特殊な車いすを操作しプレーするには相当高い技術が求められます。

それぞれ違うレベルの障がいと向き合いながら、『障がいがある事による壁は工夫で補う！』と強い精神力を持ち、努力を重ねて試合に臨むのだそうです。無いものにこだわるのではなく、無ければ工夫するという考えは誰にとっても、どんな場面でも応用できます。自分の中の可能性を見出す事との戦いでもあるのです。他の人には理解しがたい葛藤と向き合い、ご自身との戦いに勝ち抜いてきた選手たちのプレーが楽しみです！



第15回 知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

「新型栄養失調」～多様な食品を食べよう～ 🍲

『さあ、にぎやか(に)いただく』

筋力・免疫力を高めるために、毎日10種類の食品から、最低でも4種類以上、できれば7種類以上を目指しましょう！

栄養 いろいろまんべんなく、特にたんぱく質をしっかりと

毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく！」

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ☑️ さ かな 1日1切れ程度 | ☑️ い も 1日1品程度 |
| ☑️ あ ぶら 1日大さじ1杯程度 | ☑️ た まご 1日1個程度 |
| ☑️ に く 1日薄切り肉3枚程度 | ☑️ だ いず 1日豆腐なら1/4丁程度 |
| ☑️ き ゅうにゅう 1日牛乳1杯(200ml)程度 | ☑️ く だもの 適量(1日200g)程度 |
| ☑️ や さい 1日5品(350g)程度 | |
| ☑️ か いそう 1日1品程度 | |

目標:10の食品群を1点として、
毎日7点以上
を目指しましょう！

※出典:ロコモチャレンジ!推進協議会 東京都健康長寿センター研究所

栄養UP! 簡単レシピ 豚そぼろ

材料(2〜3人前)

豚ひき肉 200g
焼肉のたれ 大さじ4〜5位
1人当たり 179kcal/塩分2.0g



- 1:鍋で湯を沸かし、沸騰後にひき肉を入れる。
- 2:菜箸で混ぜながら、ひき肉の色が変わったら、火を止めザルに上げ、水気を切る。
- 3:空いた鍋に水気を切ったひき肉と焼肉のタレを入れ、水分が飛ぶまで煮詰めたら出来上がり。

豆腐やサラダにのせたり、そぼろ入り卵焼きなど色々なアレンジができます。

今回は市販のナムルと合わせ「**ピンパ丼**」にしてみました。
※清潔な容器に入れておけば4〜5日保存が可能です。



ヒロ薬局介護サービス

管理栄養士 大西 由夏

デイサービス

すまーと♡川柳



家を出る前に、「行きたくない」と言ってみるが、妻は黙ってほほ笑むだけです。すまーと♡ご利用者 E・T様

👉 E様は普段は寡黙な紳士ですが、お話しされると「ユーモアがありとても楽しく女性陣に人気です。」

「運動に行きたくないと言うが妻はほほ笑む」

編集後記: 音楽健康サロンを体験してきましたが、一緒に体操したり歌ったり、こうやって楽しみながら気軽にできるプログラムをデイサービスでも取り入れたいと感じました。楽器でリズムを取りながら歌うのが、意外と難しいこともわかり、同時に2つの事をするいい脳トレにもなりました。 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

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！

2021年4月号 VOL. 184

音楽の千・カ・ラ

第3回 パタカラで歌おう♪



前回紹介した「音楽健康サロン」のなかで取り上げていた「パタカラ体操」をご存知でしょうか？

パ・タ・カラと唇や舌を動かして大きな声で発音することで、いくつもの良いことがあります(^^)♪

- ①噛む力が強くなります → 噛み応えのある食べ物がおいしく頂けますね♪
- ②飲み込みがしっかりしてきます → 食事がスムーズになります♪
- ③だ液の分泌が促進されます → 口の渇きが防げ、また食べ物の消化を助けてくれます♪
- ④誤嚥の防止に役立ちます → 舌や喉の筋肉が上部になってむせ込みが少なくなります♪
- ⑤発音がはっきりします → 『ら・り・る・れ・ろ』がハッキリし会話が楽しくなります♪
- ⑥表情が豊かになります → 口の周りの筋肉が丈夫になり、元気は表情になり若返ります♪



『パタカラで歌おう！』ってどうやるの???

歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えるだけです。
はじめは昔から親しんできた歌や、好きな歌で試してみましょう♪
1コーラス目は通常の歌詞で、2コーラス目は歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に替えてみます。
発音はできるだけ大きく、はっきり行くと効果抜群です！！
コツは唇や舌を大きくしっかり動かす事です。パ・タ・カ・ラは偏らず、バランスよく(^^)
お食事や、おやつの前に一曲歌うのを習慣にしてみませんか！？

※複数で行う際には、マスクを着用し飛沫に注意して下さい💧



《うさぎとかめ》をパタカラで歌ってみましょう！

「もしもし かめよ かめさんよ」⇒「パパパパ タタタ カカカカカ」

「せかいの うちで おまえほど」⇒「ララララ ラララ パタカラパ」

「あゆみの のろい ものはない」⇒「パパタタ カカラ カラパタカ」

「どうして そんなに のろいのか」⇒「パパラカ カパラタ タタタラカ」

次回は『フラダンス体験』から
楽しいご報告をいたします♪





可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♥ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-3 ♥

3月末にいよいよ、福島から聖火リレーが始まりました。🔥
これには様々な意見があり、著名人の辞退が相次ぎましたが、とにかく無事に
トーチの炎が繋がり始めたことは個人的にとっても嬉しく思いました。

さて今回は『ゴールボール』をご紹介します。この競技は視覚障がいがある選手3人が1チームで戦うものでパラリンピック特有の競技です。選手の視力は弱視から全盲まで様々なレベルがあります。そのため公平性を保つ意味で全てアイシェード（目隠し）を使用します。

ゴールボールの試合時間は前半・後半各12分。18×9メートルのバレーボールと同じ広さのコートで行います。ボールはバスケットボールとほぼ同じですが重さは1.25kgと約2倍で中に鈴が入っています。鈴入りボールはブラインドサッカーと同じですね。コート横幅と同サイズのゴールを狙って3人交互にボールを転がして得点を競います。一方、守備側は鈴や選手の足音、チームメイトの声を頼りにボールの位置を把握し、3人が連携して全身を使ってボールを止めます。そのため試合審判が「Quiet please!（お静かに）」とコールしたら観客は声援を送ってはいけないうことになっています。その代わりにゴールが決まった瞬間は大歓声が沸き起こります。もともとはこの様に静寂と歓喜のメリハリが魅力ですが、コロナの影響もあり、観客は大きな声を出せませんので、拍手で応援することになりそうです。今年2月に開催されたジャパンパラゴールボール競技大会では無観客試合だった為、8月のパラリンピックでの応援方法についてはこれから協議されるのだと思います。

『寂の中の熱き攻防戦』と言われるゴールボール！普段当たり前にもものを見ていない音だけが頼りの世界。目からの情報が得られない反面、耳に聞こえる音と空気の振動で物事をとらえる鋭い感覚を身につけた選手の活躍は、通常のスポーツとはまた違う見どころと感動があると思います。無事に開催できますように。



第16回 知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

「新型栄養失調」～栄養補助食品について～

「栄養補助食品」って聞いたことがありますか？
栄養補助食品は、食事がうまくとれない場合や不足している場合の「補助」的な役割を持っています。食が細くなり、食事が少ない、少食であり食べられない場合は「栄養補助食品」を活用することがおすすめです。

「栄養補助食品」には以下のような種類があります。

- ◆少量でエネルギーとタンパク質などが補える濃厚流動食
- ◆デザート感覚で栄養素が補給できるゼリーやプリン
- ◆ビタミン・ミネラルを強化した飲料
- ◆食事に混ぜるタンパク質やカルシウム、鉄分の粉末など多くの種類があります。



栄養UP！簡単「おやつ」レシピ

マシュマロミルクゼリー タルゴナコーヒーのせ

材料（1人前）
マシュマロ 50g
牛乳 100ml
泡コーヒー 適量



1. マシュマロを軽く水洗いして、付いている粉を取り除きます。
2. マシュマロと牛乳を耐熱器に入れてラップをなしで、電子レンジ（500Wで2分30秒）で加熱します。
3. よくかき混ぜてマシュマロが溶けたら器に入れて冷めたら冷蔵庫で30～40分位冷やします。
4. 食べる前に、泡コーヒーをかけましょう。

【泡コーヒー（タルゴナコーヒー）の作り方】

ペットボトルに、インスタントコーヒー、砂糖、お湯を各小さじ2入れ、とろみがつくまでシェイクしたらできあがり！！

デイサービス
すまーと♡川柳



人間はひとすじの月明りをたどりながら生きている。
すまーとご利用者 S・N様
S様はとても大らかで行動的、又お世話好きな一面も
お持ちの方です。サスハンターがトレードマークです。

「けなげに生きよというは満月か」

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

編集後記：パタカラ体操についてお伝えしましたが、実際やってみると大きくはつきりと発声することが案外難しいと感じました。マスクの生活の中では、なおさら効果があると思います。母がパタカラの新聞記事を冷蔵庫に貼って、料理をしながらか大きな声でやっていたことを思い出しました。 あっ&ぽ〜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

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！

2021年5月号 Vol. 185

音楽のチ・カ・ラ

第4回 ♪音楽のチカラ体験♪第2弾

《フラダンスで介護予防》



『フラダンスで介護予防』

～ハワイアン音楽に合わせて気持ちよく頭と体を動かそう～

今回は「聖路加健康ナビスポット(るかなび)」での体験レポートです！

「聖路加健康ナビスポット」では健康情報に関する本や資料が置いてあり自由に見ることが出来るほか、健康相談やミニ健康講座、イベントやレクチャーなど行われています。今回私が参加したのは誰でも出来る簡単フラダンスでした。

フラダンスはその昔、文字がなかった時代にコミュニケーションの手段の一つとしてハワイで発達しました。すべてのものに感謝や大きな愛を表現する踊りです。手の動きで会話をするので『手話』にもよく似ています。

フラダンス体験の始めは基本になるステップや手の動きを教えてくださいました。最初は手と足がバラバラでぎこちないのですが、だんだん楽しくなってきました。お昼休みの時間帯に、聖路加国際大学の学生さん達も加わりワイワイにぎやかになりました。

基本お動きの後は『ブルーハワイ』という曲に合わせて、講師の動きを真似て踊ってみました。エルヴィス・プレスリーが歌っていたハワイアンと言えばこの曲！と誰でも知っている有名な曲です。

人の踊りを見ていると優雅ですが、実際は膝を曲げたまま腰を落とし、背筋を伸ばしながら絶えず全身を動かすので以外にハードです。1曲通すと思った以上に運動量があることがわかりました。また、音楽に合わせて手と足の動きを別々にするので、頭もフル回転☆！認知機能の向上にも役立ちそうです。

何よりも、ゆったりとしたハワイアン音楽が、まるでハワイの海辺にいるようリラックスした気持ちになり、楽しく筋力アップができるフラダンスの魅力を体験し、これからも続けてみたくなりました。

体験・編集担当 広瀬幸子

フラの手の動きの意味

❖ 愛／アロハ aloha



広げた両手を胸の前で
ゆっくりクローズ、愛する人を
抱きしめるようなイメージ

るかなび ミニ健康講座



もうひとつのご紹介は、「健康フラ・介護フラ協会」の活動です。

座ってできるフラダンスを取り入れた体操で介護予防に役立てようとこの体操を広めています。

「君といつまでも」や「瀬戸の花嫁」「見上げてごらん夜の星を」などの誰でも聞いたことのある曲を、歌いながら踊れるように振り付けされています。フラダンスの手の動きには一つ一つ意味があるので、歌詞を活かしながらアレンジして心身ともに健康になれるような体操になっているそうです。

こちらの協会の皆さんは、高齢者施設や各地のイベントに出向いて、このフラ体操を紹介しています。実際に体験された方々からは「楽しかった」「昔を思い出した」「今後も楽しみにしている」など好評だったそうです。この協会のホームページには動画も公開されているので私もやってみました。座りながらの動作ですが、音楽・歌・体を動かす事、この三つを同時に行くと、楽しくリラックスした気分に浸りながらも十分な運動量である事を実感しました。



見上げてごらん 夜の星を



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♥ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-4 ♥

パラリンピックに出場する選手たちは、心身に何らかの障がいを持っています。先天的な病気の方も、交通事故や病気が理由で手足や視力を失った方もあります。大人になってから一夜にして手足が動かなくなるという衝撃的な出来事を受け入れられず、また立ち直れずに悩み続ける中で、リハビリを通じてスポーツの楽しさ、残された機能を活かせる事に気付き、多くの方が大活躍されています。『失った事に執着し、嘆く毎日から、出来る事を見つけ、目標を定め努力する事で強くなった』と選手のお話を伺うと私たちも頑張らないといけないと思います。



さて、今月はパラサイクリング（自転車競技）についてお伝えします。パラサイクルは一般の自転車競技と同様、ロードレース（一般道）とトラックレース（競技専用の走路）があり、それぞれに種目があります。パラリン競技には障がいの程度によってクラス分けがされますが、自転車は以下の4種類のクラスに分けられます。**Cクラス**=切断などによる四肢障がい・**Tクラス**=脳性麻痺による重度の四肢障がい・**Bクラス**=視覚障がい・**Hクラス**=下半身不随です。そしてそれぞれのクラスの中で障がいの程度ごとにグループが作られます。パラサイクルはクラスごとに使用する自転車のタイプが全く異なるので関心深く、見どころだと思います。Cクラスは通常の自転車競技と同様に2輪自転車が用いられ、Tクラスは3輪自転車が用いられます。Bクラスは視覚障害者の為、前後2人乗り自転車を扱い、前にサポート役、後ろに視覚障がいの選手が乗ります。ちなみに、前の選手を『パイロット』後ろの選手を『ストーカー』と呼びます。そして下半身不随のHクラスは、腕を使って車輪を回すハンドサイクルを用います。ハンドサイクルには、仰向けになるタイプと、膝をつき、前屈みになって体重を掛けながら漕ぐものの二種類があります。パラサイクリングの勝利は一番早くゴールする、又は最速タイムを出す事ですが、複数のクラスが混ざって競技を行う場合には、障がいによる不公平さを考慮する為に『計算タイム制』という独自のルールがあります。ち密に計算された表を基に勝敗が決まるのです。見かけの一位が二番になる事もあるのでハラハラですね☆



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～「誤嚥」について～

私たちは、飲んだり食べたりする時に「むせる」ことがあります。食べ物や水分が、食道を通らず誤って気管に入ることが「誤嚥(ごえん)」といい、気管に入った異物を出すために激しく「むせ」込みます。「むせ」が増えてきたと感じている方は、のどの老化の黄色信号です。肺に細菌が入り込み感染して起こる「誤嚥性肺炎」を防ぐには、口や喉の働きを良くするために①首やお口周りの筋肉のストレッチをする②よく笑う③よく話す④しっかり噛むことを実践すると良いでしょう。また食事の時には**姿勢を正す**のも大事です。

【自宅でできる嚥下(えんげ)リハビリ】

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



早口言葉



口の体操

口を大きめに動かす
変顔をします



歌う



りんごをやわらかくして間食や朝食に！

栄養UP！簡単「おやつ」レシピ

りんごのコンポート ヨーグルトのせ

材料（1人前）

りんご 1/4個
砂糖 小さじ1
レモン汁 少々
ヨーグルト 1個(75g)

エネルギー107kcal 塩分0.1g

1. りんごをさいの目に切り耐熱ボウルに砂糖、レモン汁とともに入れて良く混ぜ20分ほど置いておく
2. 電子レンジで600W 1分加熱し冷ます
3. ヨーグルトにかけ、出来上がり



他にも梨やオレンジ、キウイなどの果物を電子レンジでコンポートを作ることができます。

デイサービス
すまーと♡川柳



ひと雨ひと雨降って温かくなり、春を思っ

ちです。すまーと♡ご利用者 B・Y様

「雨降りてゆく春おしむさくらかな」

陽気です。B様は千田で長く塗装業をされていました。いつも

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

編集後記：フラダンスで介護予防の体験をご紹介しましたが、旅行に行けない今、ハワイアン音楽で気持ちはハワイに飛んでいました。聖路加病院界隈を久しぶりに歩きましたが、ずいぶん変わっていて現在は休止しているチャペルでのコンサートが再開したらまた訪れてみたいと思います。 あっとおぼへむ 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

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！

2021年6月号 Vol. 186

音楽のチ・カ・ラ

第5回 「私の音楽のチカラ ♪」

今回はデイサービス**すまーと**に週2回通われている中村かつ子さまに『音楽から与えられる力』についてインタビューさせていただきました。関東大震災の翌年生まれで今年97歳、**すまーと**のご利用者さまの中では最高齢ですが、とてもお元気でお美しく、はつらつとされているご様子に、こちらもお元気を頂きました(*^^)



三味線を始められたきっかけを教えてください♪

昭和22年から化粧品や小物などの店を営んでいましたが、昔は周辺にお店もなく忙しくて日曜日も休みなく働いていました。50歳になった時に「このまま何もしないで年取ったら愚痴っばいおばあさんになっちゃう！」と考えてまず日本舞踊を習い、60歳近くで「足が悪くなっても座って出来る」と知人の先生に三味線を習い始めました。
(楽しみを見つけて豊かな時間を作ると思われたのですね)



三味線はどんなところが難しいですか？

押さえる場所がギターのように印が無いので、最初は苦労しましたが、経験でわかるようになります。正しい音程に合わたることが大事ですが、民謡の歌い手や尺八を耳で聴いて合わせて弦の調子を合わせるのが大変です。また撥(バチ)の扱いも難しいです。(自分の音だけでなく、周囲の音に合わせて音の調整をとるのはとても繊細な神経を使うのだと思います。人間関係を上手くするコツと似ていますね)

三味線をやっていて楽しかったことは何ですか？

皆さんとお稽古をするのか好きで楽しかったです。お仲間とはホテルでおさらい会を催したり、江東区の文化祭などでステージにも上がりました。お芝居が好きで、よく演舞場などに行きましたが、三味線のことがわかるのでより深く楽しむことができました。(お仲間との出会い、一緒に過ごす時間が若々しい秘訣ですね。舞台に上がるのは度胸がいると思いますが、その高揚感も活力につながると思います♪)

♪ 中村さまの江戸っ子らしいシャキッとしたお話しぶりや、懐かしい昔のお話を沢山伺うことができ、とても楽しいインタビューでした。
三味線は「楽譜を見る」「周りの音を聞いて合わせる」「左手で弦を押さえ右手で弾く」「弾きながら歌う」...といった同時作業の連続です。難しい練習を続けることが結果的に『音楽を活用した脳トレ』になっていたのではないのでしょうか。
これからもお元気で楽しい毎日をお過ごしください♪



「ディアラこうとう」での演奏後にお仲間と



すまーとでのトレーニングの様子

すまーと 岩永所長から ...

中村さまは一言で言うなら「きっちり」していっぱいいます。いつもきれいにお化粧をされ、お肌はツルツルで羨ましいです。また色々なことを教えて下さり、私にとって人生や歴史の先生のような存在です。
運動にも前向きに取り組まれているので、とても良い状態を維持されています。どんなことも前向きな考えで物事をとらえるので、運動の成果が上がるのだと思います。女性として人生の先輩として見習いたいと思います。



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-5 ♡

緊急事態宣言の延長にあり、今もってオリンピック・パラリンピックの開催に対し、色々な議論が続いています。ただそれらの情報を一番悩ましく感じているのは選手たちです。どうか無事にその日を迎えられる事を願います。さあ、今回ご紹介するのは『車いすラグビー』です。ラグビーと言えば2019年の秋に開催されたワールドカップでの日本チームの活躍がまだ鮮明に記憶に残っています。今年のオリンピック・パラリンピックではどんなプレーで楽しませてくれるのか、今からワクワクした気持ちで一杯です。



車いすラグビーは、四肢に麻痺がある選手が1チーム4名で、バスケットボールのコートを利用して行われます。パラ競技の中で唯一車いす同士がぶつかり合う事が認められている大変激しいスポーツです。また他のパラスポーツと同様、障がいの程度により持ち点が与えられていて、障がい軽い選手持ち点が高く、4人の持ち点の合計が8点を超えてはならないというルールがあります。ちなみに、ラグビーボールは楕円形ですが車いすラグビーはバレーボールと同じ大きさの丸いボールです。車いすを操作しながらボールを運ぶ際、膝の上で保持しますが、それが出来ない選手の車いすには専用のボール置きが設置されます。車いすはぶつかり合う事を前提に非常に頑丈に作られています。型は『攻撃型』『守備型』の二種類で、**攻撃型**は凹凸が少なく小回りが利く様にコンパクトです。一方**守備型**は相手の動きをブロックする為にバンパーが前方から飛び出ている相手の動きを抑える壁の役目を果たします。障がい重い選手は守備型を選び、しっかり攻撃型の選手のサポートとしてチームに貢献しています。得点の取り方はとてもシンプルで、ボールが相手の陣営のトライライン（ゴール）を超えれば1点です。また、本来のラグビーは前方の選手にパスを出せませんが、この競技ではOKとされています。無事に試合が開催され、選手たちの白熱した試合・活躍を応援したいと思います！！

第18回

知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～お口の機能のセルフチェック～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

美味しく楽しく食事を摂るためにも、よく口を動かし、口をきれいにし、口腔機能を保つことが大切です。口や喉の働きが低下しないように、まずご自身の口の健康状態をチェックしてみましょう。



質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数	口腔機能の低下の危険性
0～2点	低い
3点以上	危険性あり
4点以上	高い

気になる方は、かかりつけの歯医者やケアマネジャーに相談してみてください。また、後期高齢者医療制度に加入する76・81・86歳の江東区民の方は、「健康長寿お口の元気度チェック」を受けられます。なので積極的に受診してみましょう！！

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

デイサービス
すまーと♡川柳



マスクを着用しての運動は呼吸が乱れてしまいがちですが、ひと呼吸おいて続けていらつしやいます。コロナ禍、外出の機会が減るなかで、貴重な運動の手は緩めない！そんな意気込みを感じます。

「マスク使用 呼吸整え 運動する」

すまーとスタッフ W・T

編集後記：中村さまが60歳から三味線を始めたとのことお話しで、いくつになっても何かを始めるのに遅すぎることはないと感じました。とても努力されたことは想像できますが、仕事だけではない楽しみを見つけ、音楽とともに輝くような充実した人生を送られていること素敵でした。 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

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！

2021年7月号 VOL. 187

音楽のチ・カ・ラ

第6回 「音楽のチカラ ～ ピアニスト編 ♪」



国内最高齢100歳の現役ピアニスト室井 摩耶子さん

今年4月に100歳記念コンサートが開かれ、テレビでも取り上げられました。大正10年生まれ、6歳からピアノを始め戦時中にプロとして日比谷公会堂でデビュー、終戦後はドイツに渡り国際的に活躍されました。昭和55年に帰国後、現在まで国内最高齢のピアニストとして活動を続けています。今でも一日4～5時間の練習を欠かさない室井さんの体力と集中力の源はお肉。ビーフステーキやタルタルステーキも召し上がるそうです。室井さんにとって音楽は「おもしろくて、とてもやめられない。100歳になったら100歳のものを見つけたい。だからまだまだ死ねないですよ」と答えていらっしゃいます。



室井さんの生涯現役3か条

1. 年齢を忘れる
目的や夢があれば、年齢なんて気にする暇がない
2. 鈍感力を持つ
本当に大事なことでない限り、「人は人」と気にしない
3. 好奇心を忘れない
「難しそう」より「面白そう」を優先させる

左手のピアニスト 舘野 泉さん

現在84歳の舘野泉さんは、東京藝術大学を首席で卒業後、国内外で演奏活動をしていた2002年、65歳のときフィンランドでの演奏会の舞台上で脳溢血のため転倒し右半身に麻痺が残りました。リハビリを経ても右手が不自由のままでしたがご家族が見つけた『左手のためのピアノ作品』に挑戦し見事にピアニストとしての復帰を果たし、その後は本格的に左手ピアノ曲の普及に努めていらっしゃいます。昨年は演奏活動60周年で全国を回り益々お元気にご活躍されています。



舘野さんの音楽への想い

『65歳で病いに倒れ、半身不随になりました。それでもこうやってピアノを弾き続けてこられました。人生にゴールはありません。いつも「今」は通過点です。「今」という瞬間の連続が人生ではないでしょうか。』

今回お二人の現役ピアニストのことを調べていて、『ご高齢だから、右手が不自由だから、注目されるの?』と考えていたことが大きな間違いだと気づきました。お二人のピアノは、生命力に満ち溢れた力強さと、天から降ってくる幸福感に包まれるような演奏でした。『もう年だから』とか『ピアノは両手で弾くもの』という固定概念から解放され、今でも新しいことに挑戦し、また新たなことを発見するという生き方を目標にしたいと思います♪



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-6 ♡

一年遅れとなりましたが、いよいよオリンピック・パラリンピックが東京の地で開幕を迎える事となりました。新型コロナの感染拡大は懸念されますが、選手の皆さん、ボランティアの皆さんや関係者の方々には最善の対策を取りながら是非とも頑張ってもらいたいと思います！

さて、今月は東京大会から正式競技となった『パラ・バトミントン』についてご紹介します。まだ競技人口も少なく、認知度が低いのですが、この大会を機に応援者が増える事、パラバトミントンに挑戦する方が増える事を願っています。



さて、パラバトミントンは車いす使用と、立位でプレーする二種類に分けられます。更に立位の選手は①上肢障がい ②下肢障がい ③低身長にの3クラスに分かれ、その障がいの程度によって区分された6クラスでメダルを競う事になります。使用するコートやラケット・シャトル・ネットの高さも通常と同じです。ただし、車いすクラスのシングル（1対1）と下肢に重度の障がいがあるクラスはコートの半面だけを使う事になっています。その場合、全面コートより攻撃のスピードが速くなるので、シャトルの落下点に素早く移動する為に車いすの絶妙な操作技術が必要になります。競技専用の車いすには色々な工夫が高じられています。背もたれは、身体を後ろにそらせて打ち返す事を想定し、絶妙な高さになっています。タイヤは前後へ急発進しやすいようにハの字型に取り付けられている半面、転倒防止用のキャスターが付けられています。パラ・ラグビーやバスケットの様に選手同士が接触や激突する事は無いのでバンパーは不要です。その分軽量化され素早い反応に対応出来る様になっています。一方、片側の upper だけに障がいがある選手の競技では俊敏で躍動感に満ちた激しいラリーが見どころになりそうです。9月5日には1日からの予選を勝ち抜いた各クラスの決勝戦が国立代々木競技場で行われます。最後まで無事に練習の成果を発揮し、輝かしい姿を見たいと思います！！



第19回 知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～噛むことの大切さ・歯の健康について～

歯は私たちの健康と深く関わっています。歯や歯肉が健康で、ものがよく噛めれば、胃や腸に負担をかけずに、全身に栄養を行き渡らせることができます。会話がスムーズにできるのも、歯が揃っていて、はっきりと発音できるからです。また味覚を豊かに感じたり綺麗な表情を作るなど、歯の働きは様々で大変優秀です。

年齢に伴い歯を失う方は多いのですが、たとえ歯の本数が減ったとしても、適切な入れ歯を造り、残った歯を大切にしましょう！

歯ブラシなどの道具を使った「**器質的口腔ケア**」と、顔や舌の体操・唾液腺マッサージなど「**機能的口腔ケア**」を行い、歯の健康を維持しましょう。歯科医・歯科衛生士がお口の状態にあったケアの指導をして下さいます。通院できない方も、往診による口腔ケアが受けられます。



和えるパスタソースをアレンジ！

簡単「よく噛む」レシピ

材料（2人前）

ごぼう 1/2本
しらたき 小1/2
ごま油 小さじ1.5杯
和えるパスタソース（タラコ）
（付属の）刻み海苔 適量

タラコきんぴら



- 1.ごぼうは千切又はさがきに切る
- 2.しらたきは2～3cmの長さに切る
- 3.フライパンに油を入れ、ごぼうとしらたきを炒める
- 4.ごぼうに火が通ったらパスタソースをいれて炒める
- 5.器に入れ、海苔をかけ出来上がり

1人前 エネルギー：53kcal たんぱく質：2.0 塩分0.7g

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

デイサービス
すまーと♡川柳



長期化するコロナ禍に、終息の望みを抱いてはまた遠ざかる。感染予防に手を抜かず、もう少し頑張ります！

すまーとスタッフ W・T

「感染症 先の道しるべ 追いかける」

編集後記：ピアノを弾く方は両手の指を使い脳をフル回転させるため長命の方が多く、認知症も少ないと言われます。また東大生100人を調査して5割がピアノ経験者という結果もあるそうです。何よりもピアノの音色が心と身体に良い効果を与える「音楽のチカラ」を持っているようです。

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

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！

2021年8月号 Vol. 188

音楽のチカラ

第7回 「音楽のチカラ ～ オーケストラ編」

本物の芸術を子どもたちに！ 質の高い文化芸術を鑑賞・体験する機会を♪



皆さんはオーケストラの演奏を生でお聴きになったことはありますか？

今回は「ティアラこうとう」を拠点に活動している「東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団」をご紹介します。1975年に設立された東京シティ・フィルは、高いレベルの演奏で定評があり、年間100回を超える公演を行っています。1994年からは、江東区と芸術提携を結び「ティアラこうとう定期演奏会」や「ファミリーコンサート」「公開リハーサル」「楽器の公開レッスン」「音楽鑑賞教室」「区内小学校への出前演奏活動」「こうとう区民まつり」での活動など、地域に根ざした音楽文化の振興を目的に、親しまれるオーケストラを目指して幅広い活動を行っています。ちなみに「ティアラこうとう」での定期演奏会のチケットは江東区民の割引もあります(^_^)♪



ティアラこうとうでの定期演奏会



区内の小学校の体育館での出前コンサートの様子。初めての生演奏に生徒たちの目がキラキラ！

本物に触れることでわかる喜びと感動

江東区では2005年から区内の小学校・特別支援学校にオーケストラに直接触れる機会を提供する出前演奏会を、江東区芸術提携団体である東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団に派遣をお願いしています。これには子供たちの豊かな創造力・想像力や、思考力、コミュニケーション能力などを養うとともに、将来の芸術家や観客層を育成し、優れた文化芸術の創造に資するという目的があります。

普段なかなかホールに行くことができない子供たちに本物の芸術に触れる機会を届けることはクラシック音楽に親しむきっかけとなるばかりではなく、体験により大勢の人と音の調和を作る楽しさが伝わるようです。今までに延べ89校で実施されていますが、生演奏を初めて観る子どもたちも多く、目を輝かせて鑑賞しているとのこと♪ 体験した生徒たちの中から「楽器を演奏してみたい!」「コンサートに行ってみよう!」という声もありジュニアオーケストラに入団した人もいます♪



「好きなところで聴こう!」
ピアノの下、ホルンやファゴットなど初めて見る楽器もすぐそばで体験。

公開リハーサルのご案内

日時： 9月1日(水)
12:00～13:00 (11:30開場)
入場無料

会場： ティアラこうとう大ホール
指揮者と楽団員のやり取りや、普段着の練習風景を楽しむことができます。



新型コロナウイルスの感染拡大により、音楽家たちは大変苦勞の多い一年を過ごされました。今では色々な対策を取りながら、再び音楽の力で世界中の人々の心に温かく豊かな感動を届けて下さるために尽力されています!!



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-7 ♡

2021年7月23日いよいよ一年遅れの東京2020オリンピック大会が開催されました！様々な課題を抱え、賛否両論ある中、ともかく選手や選手たちを支える沢山の皆さんの想いをのせて開幕したことは、きっと誇り高く後世に語り継がれることだと思います。既に各競技での大活躍が報道されていますが、最後まで勇敢に潔きよい姿で戦っていただきたいと願います。昨年からパラリンピックの種目の特徴や楽しみ方についてお伝えして参りましたが、実際にオリンピックが始まったことで、パラ競技に参加される選手や関係者の皆さんは、実感が湧いてきているのではないかと思います。



✧ ブルーインパルス飛行

ただ、普通に生活するだけでも熱中症への注意が必要な真夏の大会開催・・・。心身にハンディをお持ちのパラ競技の選手たちはコンディションを整えるのに、相当ご苦労なさっているはずです。代表になってから2020年の夏に合わせて調整を重ねてきたからの一年延長は、どれほど長く辛い一年だったことでしょうか。どうか、辛抱に辛抱を重ね、努力に努力を重ねただけ競技に熱い想いと技をぶつけて欲しいと思います。



日本選手団の入場 ☆三

『努力』『あきらめない心』『感謝の想い』『恩返し』などなど競技選手たちはオリンピック・パラリンピックに出場できることを謙虚な言葉で表す方が多いように感じます。努力は自分の意志で自分が行うものですが、継続し続けるには周囲の励ましや、自分の成功を喜んでくれる仲間、そして何よりも競技を続ける環境を与えて下さった家族の愛を感じているのだと思います。パラリンピックの選手たちに欠かせない装具や補助具を作成する専門職の皆さんは普段は表舞台には現れませんが、困難なことを可能にする特殊部隊だと思っています。そんな皆さんの事も思い浮かべながらオリンピックに続いてパラリンピック競技を楽しみ、応援したいと思います！

第20回

知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～脱水症と熱中症予防～

気温がぐんぐん上昇しています。今年の夏も暑くなりそうですがマスクが手放せません。マスク熱中症にも注意しましょう！



1つでも該当したら、脱水症の疑い

- ①手のひらが冷たい ②舌が乾いている
- ③つまんだ皮膚が戻りにくい
- ④親指の爪を押して、赤みが戻るのが遅い

2秒以内に
戻ればOK!



2秒以内に
戻ればOK!



【脱水症・熱中症の予防対策】

- ①エアコンや扇風機を使い室温は28℃を超えないようにしましょう
- ②外出時は帽子や日傘を使いましょう
- ③時間と分量を決めて定期的に水分補給
- ④バランスのよい食事と十分な休息を
- ⑤周囲の人と十分な距離をとった上で適宜マスクはしましょう



～野菜で水分補給～

栄養UP 簡単レシピ

材料（2人前）

- 1. 冷凍した完熟トマト（中玉）4個
（予めヘタを取り冷凍する）
- 2. 塩・こしょう 適量
- 3. オリーブ油 小さじ1
- 4. モッツアレラチーズ 小3個



1人前 エネルギー：85kcalたんぱく質：2.5g 塩分0.22g

すりおろしたトマトの冷製スープ

- 1. 冷凍トマトを皮ごとすりおろす
- 2. 塩・こしょうをする
- 3. 器に入れ、半分に切った一口モッツアレラチーズをのせ、オリーブ油をかけ出来上がり
- パセリやバジルがあれば添えて下さい

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

デイサービス
すまーと♡川柳



「今だからオリパラ自宅観戦で」

パンデミックの中でのオリンピック・パラリンピックの開催なので、すぐ近くで行われている競技もありますが、感染予防の為に自宅で見守る観戦・応援します。

すまーと所長 岩永 智明

編集後記：今回オーケストラが小学校を訪問していることを知りました。中学生のとき当時の江東公会堂での音楽鑑賞会で初めて聴くオーケストラの音や演奏者の全てが刺激的で感動したことを思い出しました。私が大人になってフルートを始めたのはその時の記憶があったのかもしれません。 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

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！

2021年9月号 VOL. 189

音楽のチ・カ・ラ



第8回 「私の音楽のチカラ ♪」

今回ご紹介させていただくのは、デイサービス**すまーと**に週2回通われている黒田あさ子様です。黒田様はお仕事を退職後に始めた「新日本舞踊」を10年間続けられ、今では大きな生きがいとなっています。新日本舞踊がどのように「音楽のチカラ」と繋がっているのか、詳しくお話をうかがいました。

踊りを始められたきっかけを教えてください♪

65歳まで百貨店のワイン売り場で忙しく働いてきました。女性のソムリエとして多くのお客様と接しながら、ワインブームには新聞、週刊誌の取材にも応えていました。68歳の夏祭りの時、盆踊りを教えてくださる教室があり参加しました。その時の先生とご縁が繋がり、新日本舞踊を楽しく習い始めて10年になります。



どのような踊りですか♪

歌謡曲や演歌などを使って、各流派の家元が独自の振り付けをして踊ります。よく耳にする曲なので、親しみやすく、1曲が短いので取り組みやすいです。そして着物は勿論、傘や扇子など小物も効果的に使うので、とても華やかな演出が出来ます。もともとカラオケも好きですが、歌っている演歌の歌詞の世界に入り込んで、まるで主人公のように踊れるのが魅力です。浅草公会堂で水森かおりの「伊勢めぐり」を踊ったのはとてもよい思い出になっています♪

すまーとでの運動はいかがですか♪

3年前に9時間にも及ぶ難しい大手術を受けました。その時は最悪のことも覚悟して臨みましたが幸い成功して自宅に帰ることができました。しかし退院直後は歩くこともできず、ただ寝ている状態が続きました。少し落ち着いたころ、ケアマネージャーと相談して「リハビリ」のために**すまーと**に通い始めました。

何より『歩けるようになってまた踊りたい』との強い思いを持って、「リハビリ」を頑張ってきました。そして皆さんのサポートを受けながら、お陰様で今はとても元気になり目標であり念願だった踊りの再開が叶いました。

「もうかった、おまけの人生！」と思い、全てのことに感謝、感謝です！



新日本舞踊の魅力♪

新日本舞踊は黒田さんのお話の通り、BGM（バックグランドミュージック）に歌謡曲や演歌、民謡、小唄などなじみのある短い曲を使い各流派の家元が独自の振り付けで舞踊る舞踊の事を言います。歌いながっている曲、耳なじみのある楽曲は既に歌詞も曲に流れも十分に解りつつ、そこにフリを付けるので、日本舞踊の初心者でも、年齢を重ねている人にも踊りやすいと喜ばれています。去年からコロナの影響で町内の盆踊りが中止になっていますが、来年には皆さんが元気な姿で馴染みのある音楽と共に、両手、両足を思いきり動かして踊る姿を拝見したいと思います。



デイサービス**すまーと** 岩永所長から…黒田様は何事にも前向き、一生懸命に取り組む明るく純粋な方です。コロナ禍の中、自宅での感染予防に組み一年半休止されていた中でもご自身で身体機能向上に努め、復帰されました。黒田様の姿に「継続」が大事だということを教えて頂きました。



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-8 ♡

2021年8月24日パラリンピックの開会式が行われました。オリンピックの終了後からコロナの感染者数が増加する毎日、今だパラリンピック開催への批判もあるところですが、いよいよこの日を迎える事となりました。これまでいくつものパラ競技についてお伝えしてきましたが、それらはほんの一部の情報です。実際の競技を観戦するともっともっと興味を覚え、選手たちの苦労や努力の結晶が身近に感じられると思います。

パラリンピックの出場者は生まれつきに障がいがある方や突然の事故や病気により何らかの支障が生じた方々です。持っていた機能を突然失った時の絶望感にはかり知る事が出来ません。しかしその事実を受け入れ、前に進む手段としてスポーツに打ち込んだというエピソードは選手の数だけあります。一人一人の人生とスポーツが繋がっているのです。手が無ければ足で代用する。卓球のラケットは口で加えて戦う！失った機能に執着するのではなく、使える機能、手段を考え、鍛えて鍛えて鍛えぬいて、それぞれ違う障がいの相手と戦います。スゴイ事です！！



『多様性と調和』挑戦と工夫の開会式



虹色の花火も見事でした★☆☆

そして、義手や義足、車いすや自助具の発展もパラ選手たちの強い味方となっています。視覚障害者の伴走者も後方支援者の一人ですが、伴走している時に、選手に対して「頑張れ」とか「もう少し！」など励ましの言葉を掛けてはいけなさと知りました。ただただ選手が安全に走れる支援に徹しています。水泳のターンの時に棒で頭をたたく合図も信頼関係が無いと思いついて出来ないそうです。それぞれの障がいの特徴を知り尽くした上でコーチやサポーターが適切なタイミングで選手の最大の結果の為に尽力されています。パラリンピックの競技は選手達の頑張りと共に、競技ごとに異なるサポーターの活躍も見どころになると思っています。とにかく閉幕までの間、無事に過ごしていただく事を心から願っていますし、応援しています！！



ヒロ薬局 移転のご案内

平素よりヒロ薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。このたび下記の通り、店舗を移転する運びとなりました。新店舗にてこれまで以上に皆様のお役に立てる様、スタッフ一丸となって励む所存です。引き続きどうぞ宜しくお願い申し上げます。

《 現店舗 最終営業日 》

9月18日(土) 17:00 まで

《 新店舗 営業開始日 》

9月21日(火) 9:00 開店

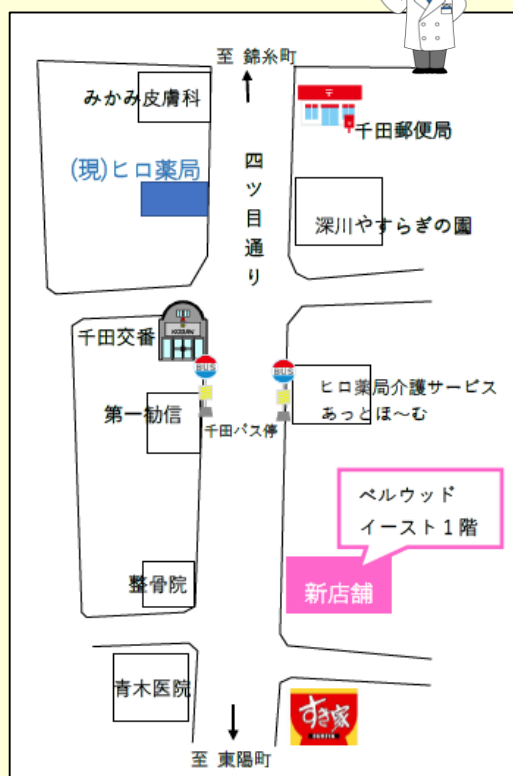
☆新住所: 江東区千田22-1 ベルウッドイースト1階

☆電話 : 03-3649-0170 (変更はありません)

☆FAX : 03-3649-0470 (変更はありません)

☆ご注意: 9月18日までに予約した処方箋調剤のお薬は新店舗でのお渡しになる場合がございます。処方箋をお預けの際にはご確認をお願いいたします。

ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛



デイサービス

すまーと♡川柳



「眼鏡と入れ歯も持ってと母にTEL」
災害時に入れ歯を持ち出すのを忘れ、避難所などで長い間不自由な食生活をされている方がいる事を知り、実家の母に「忘れないでね」と伝えました。

すまーとスタッフ 星野 和永

編集後記: 今回取材させていただいた黒田様はワインアドバイザーの仕事をしていただけて、お宅にはレストランにあるような大きなワインセラーがあり、たくさんのコレクションを見せていただきました。今度は、ワインの奥の深いお話も聞きたいと思っています。 あっほ〜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

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！

2021年10月号 VOL. 190

音楽のチ・カ・ラ

第9回 ♪音楽のチカラ体験♪第3弾 《盆踊りでリフレッシュ》



深川資料館で行われた「音楽健康サロン～盆踊りでリフレッシュ～」を体験しました。

3月にご紹介した音楽を使って心も体も元気になるどれみLABO主催「音楽健康サロン」の特別企画です。開催時期は夏の終わりでしたが、感染予防がしっかりされた広い会場は、夏祭りの気分で盛り上がりました。



『体を動かすと気持ちいいですね。
「きょういく=今日行くところがある。きょうよう=今日、用事がある。」を心掛けてコロナに負けず、元気に過ごしましょう！』とご挨拶がありました。

まずはストレッチ！「KOTO活き粋体操」で身体をほぐした後は、ピアノ伴奏で歌を歌い全身をリラックスさせました。

いよいよ踊りの講習。
講師は「細川民族舞踊研究会」のお家元細川千穂様ほかの皆様。浴衣姿が素敵です。

当日の参加者は20名ほど。まず講師の説明でゆっくり踊り、その後に参加者が音楽に合わせて踊っていきます。景気の良い太鼓のお囃子も入り気分も盛り上がりました。

初めはぎこちない動きでしたが、講師のエlegantなお手本を真似しながら、なんとか付いていけるようになって楽しくなってきました。民謡の軽快な調べと、太鼓のお囃子や手拍子は日本人だと感じさせてくれる懐かしいリズムで、昔何度も踊ったであろう「炭坑節」が数十年ぶりに聞こえた途端に、子供の頃の盆踊り大会にタイムスリップしていました。まさに「音楽のチカラ」ですね。

音楽は何十年前の懐かしい体験や記憶を呼び戻してくれる効果があるのです。体験では「炭坑節」「東京音頭」「江東水彩音頭」の3曲を二回ずつ踊りましたが、簡単な振り付けでも全身を使って繰り返すのが結構な運動量である事、振り付けを覚えるのに頭をフル回転させる事を同時に行います。盆踊りは楽しみながら出来るととても効果的なトレーニングだと思いました。当日はご高齢の方が多く参加されていましたが、皆さん長年踊ってこられたのか、とてもお上手でした。歩行が不安そうな方も踊りになると杖を置き、手先・足先まできれいに伸ばして踊られていました。こんなに盆踊りが楽しかったとは…♪夏に限らず、上手でも下手でも、老若男女誰もが楽しむことができる今回のような催しがあれば、また参加したいと思いました。

体験者：広瀬 幸子



講師を中心に周囲に輪になって…皆さん笑顔です♪～



♪「座って出来る盆踊り」をデイサービスなどで取り入れるところがあります。

音楽がなると自然に体が動き、「昔よく踊ったわ！」と楽しい記憶を呼び起こし、気持ちが高揚してくるのがわかるそうです。

また体幹を多く使うので正しい姿勢を保ち、運動効果がアップする効果があるようです♪



江東公園の「千田納涼盆踊り大会」2年続けて中止されました。来年は開催されるといいですね！





可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて ♡

東京2020オリンピック・パラリンピックが終了し早くも一か月が過ぎました。開催前の日本選手団団結式で世界的パラテニスプレーヤーの国枝慎吾主将が「勇気と覚悟を持って」「無限の可能性を感じて」というメッセージと共に『この状況下でパラリンピックを開催出来た事に感謝です』と話していました。その言葉の通り、絶対に金メダル!!という重圧をエネルギーに変えて国枝選手は素晴らしい試合の結果、見事に金メダルを獲得しました。

重圧からの解放なのか、緊張していた表情が一瞬にして崩れ、コーチと抱き合い男泣きをしていました。また『ボッチャ』では『ピッタピタ』という表現がこの競技の特徴を表していて、とても印象に残りました。個人戦で優勝した杉村選手はボッチャのチームリーダーです。団体戦では各自の障がいに合わせて密な戦略を立て、得意の一投が出来る様にムードを高めていました。金メダル獲得の後、次の目標を聞かれた際に『ボッチャをもっと世界の人々に知ってもらうには自分がこの先も真摯にこの競技と向き合い、努力を続けていく事だと語っています。』と語っていました。



閉会式を楽しむ選手達 ♪



手の動きだけで感動が伝わりました!

私がこのコラムに『可能性を信じる』というタイトルを付けて一年半パラスポーツについてご紹介して参りましたが、『百聞は一見にしかず』という言葉の通り、実際の競技を観戦すると、想像以上に多様な選手たちがいる事と想像以上のパフォーマンスを繰り広げている姿に、何度も胸を打たれました。車いすラグビーでは試合の途中で何度もタイヤのパンク音が聞こえました。その度にその道のプロが瞬時にタイヤを交換し、コートの中へ選手を送り出す事に集中していました。その様子はまさにカーレースのピットの様でした。パラの選手は255名・そのパートナーは23名・コーチやメンテナンススタッフは186名。総勢464名の熱い想いと確かな技が終結してこの素晴らしい結果を生み出したのだと日本での開催を誇りに思いました。

第21回

知ろう栄養 延ばそう! 健康寿命

～便は体からの大事なお便り♡～

ヒロ薬局介護サービス
管理栄養士 大西 由夏

便は「食べ物の残りカス」というイメージが強いですが健康な人の便は水分が 80% で残り20%のうち食べカス・生きた腸内細菌・はがれた腸粘膜がそれぞれ7%づつを閉めています。少し力めばバナナ状の便がスリリと出て、排泄後に「スッキリ感」があれば健康な便といえるでしょう。排便が2～3日に1回でも不快に感じなければ便秘ではありません。自分の便を見ないで流してしまう方がいますが健康状態を知る為に便の観察は大事です。

そ・こ・で!! ご自身の便の状態をチェックしていますか?

【臭い】 腸内細菌のバランスが影響
悪玉菌が多い=嫌な臭いが強い。
善玉菌が多い=臭いが抑えられます。
* 善玉菌を多く含む食品: 発酵食品
(納豆、ヨーグルト、味噌など)

【色】 健康な便は黄土色～茶色です。腸内に便が留まっている時間が長いほど、色は濃くなります。



デイサービス
すまーと♡川柳



「すすきの穂かむて忍ふるさとの秋」
すすきの穂を思い描きながら、ふるさとの秋を思います。
すまーと♡ご利用者 K・K様
K様は物静かな方ですが、何事にも真面目に取り組み、一句お願いした時も快諾していただきました。岩永

栄養UP 簡単レシピ ～主菜&副菜～ いわし缶の味噌汁 (味噌は発酵食品の代表)

材料 (2人前)
いわし水煮缶 1缶
カット野菜 (野菜炒め用) ½袋
カットしめじ ½袋
みそ 大さじ2
水 約350cc
生姜 (干切り)・青ネギ 適量



- 鍋にカット野菜としめじを入れ、いわし缶を汁ごと入れ、全体が浸るくらいの水を加える。
 - キャベツに火が通るまで煮たら味噌を溶きひと煮立ちさせる。
 - 器に入れ、生姜・青ネギをのせ出来上がり。お好みで七味唐辛子をかけて。
- 1人前 エネルギー: 188kcal 塩分2.5g

編集後記: 今回盆踊りを体験したので、来年夏、江東公園の盆踊り大会が開催されたら是非とも参加しようと意気込んでいます。昔は炭坑節と東京音頭ばかりかかっていた記憶がありますが、最近は「ダンシング・ヒーロー」や「きよしのズンドコ節」でも踊るそうです。これも楽しみです。 あっほ～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