

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

音楽の千・カ・ラ



第2回 音楽療法体験しました(^~♪

江東区的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』『皆と一緒に進む』『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

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
- ☑ きゆうにゆう 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&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