

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人が連係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ません。

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」には以下の様な種類があります。

- ◆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、実際に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。 あっとおぼむ 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