

# 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いとなりました。

体験・編集担当 広瀬幸子

フラの手の動きの意味

❖ 愛/A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つ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うと、楽しくリラックスした気分になりながらも十分な運動量である事を実感しました。





# 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-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れた』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扱います。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「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】



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。

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



ひと雨ひと雨降って温かくなり、春を思って桜を待つ気持ちです。すまーとご利用者 B・Y様

B様は千田で長く塗装業をされていました。いつも陽気で周りを和やかにして下さいました。

「雨降りてゆく春おしむさくらかな」

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&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