

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で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ぽ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「足が悪くなくても座って出来る」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。正しい音程に合わせる事が大事ですが、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が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。舞台上上がるのは度胸があると思いますが、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♪



「ティアラこうとう」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、障がい軽い選手程持ち点が高く、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・たくあんくらいの硬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、外
マスク使用呼吸整え運動する」
んな意気込みを感じます。すまーとスタツフW・T
出の機会が減るなかで、貴重な運動の手は緩めない！そ
ひと呼吸おいて続けていらっしやいます。コロナ禍、外

「マスク使用呼吸整え運動する」

編集後記：中村さまが60歳から三味線を始めたとのお話しで、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