

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年生まれの室井摩耶子さんは、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。新型コロナウイルス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人前 エネルギー：53kcal たんぱく質：2.0 塩分0.7g

- 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

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