

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10月号 VOL. 190

音楽のチカラ

第9回 ♪音楽のチカラ体験♪第3弾 《盆踊りでリフレッシュ》



深川資料館で行われた「音楽健康サロン～盆踊りでリフレッシュ～」を体験しました。
3月にご紹介した音楽を使って心も体も元気になるどれみLABO主催「音楽健康サロン」の特別企画です。
開催時期は夏の終わりでしたが、感染予防がしっかりされた広い会場は、夏祭りの気分で盛り上がりました。



まずはストレッチ！「KOTO生き粋体操」で身体をほぐした後は、ピアノ伴奏で歌を歌い全身をリラックスさせました。



いよいよ踊りの講習。
講師は「細川民族舞踊研究会」のお家元細川千穂様ほかの皆様。浴衣姿が素敵です。

『体を動かすと気持ちいいですね。
「きょういく=今日行くところがある。きょうよう=今日、用事がある。」を心掛けてコロナに負けず、元気に過ごしましょう！』とご挨拶がありました。

当日の参加者は20名ほど。まず講師の説明でゆっくり踊り、その後に参加者が音楽に合わせて踊っていきます。景気の良い太鼓のお囃子も入り気分も盛り上がりました。

初めはぎこちない動きでしたが、講師のエlegantなお手本を真似しながら、なんとか付いていけるようになって楽しくなってきました。民謡の軽快な調べと、太鼓のお囃子や手拍子は日本人だと感じさせてくれる懐かしいリズムで、昔何度も踊ったであろう「炭坑節」が数十年ぶりに聞こえた途端に、子供の頃の盆踊り大会にタイムスリップしていました。まさに「音楽のチカラ」ですね。

音楽は何十年前の懐かしい体験や記憶を呼び戻してくれる効果があるのです。体験では「炭坑節」「東京音頭」「江東水彩音頭」の3曲を二回ずつ踊りましたが、簡単な振り付けでも全身を使って繰り返すのが結構な運動量である事、振り付けを覚えるのに頭をフル回転させる事を同時に行います。盆踊りは楽しみながら出来るとも効果的なトレーニングだと思いました。当日はご高齢の方が多く参加されていましたが、皆さん長年踊ってこられたのか、とてもお上手でした。歩行が不安そうな方も踊りになると杖を置き、手先・足先まできれいに伸ばして踊られていました。こんなに盆踊りが楽しかったとは…♪夏に限らず、上手でも下手でも、老若男女誰もが楽しむことができる今回のような催しがあれば、また参加したいと思いました。

体験者：広瀬 幸子



講師を中心に周囲に輪になって…皆さん笑顔です♪～



♪「座って出来る盆踊り」をデイサービスなどで取り入れるところがあります。音楽がなると自然に体が動き、「昔よく踊ったわ！」と楽しい記憶を呼び起こし、気持ちが高揚してくるのがわかるそうです。また体幹を多く使うので正しい姿勢を保ち、運動効果がアップする効果があるようです♪



江東公園の「千田納涼盆踊り大会」2年続けて中止されました。来年は開催されるといいですね！





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 ♡

東京2020オリンピック・パラリンピックが終了し早くも一か月が過ぎました。開催前の日本選手団団結式で世界的パラテニスプレーヤーの国枝慎吾主将が「勇気と覚悟を持って」「無限の可能性を感じて」というメッセージと共に『この状況下でパラリンピックを開催出来た事に感謝です』と話していました。その言葉の通り、絶対に金メダル！！という重圧をエネルギーに変えて国枝選手は素晴らしい試合の結果、見事に金メダルを獲得しました。



閉会式を楽しむ選手達♪

重圧からの解放なのか、緊張していた表情が一瞬にして崩れ、コーチと抱き合い男泣きをしていました。また『ポッチャ』では『ピッタピタ』という表現がこの競技の特徴を表していて、とても印象に残りました。個人戦で優勝した杉村選手はポッチャのチームリーダーです。団体戦では各自の障がいに合わせて密な戦略を立て、得意の一投が出来る様にムードを高めていました。金メダル獲得の後、次の目標を聞かれた際に『ポッチャをもっと世界の人々に知ってもらうには自分がこの先も真摯にこの競技と向き合い、努力を続けていく事だと語っています。』と語っていました。



手の動きだけで感動が伝わりました！

私がこのコラムに『可能性を信じる』というタイトルを付けて一年半パラスポーツについてご紹介して参りましたが、『百聞は一見にしかず』という言葉の通り、実際の競技を観戦すると、想像以上に多様な選手たちがいる事と想像以上のパフォーマンスを繰り広げている姿に、何度も胸を打たれました。車いすラグビーでは試合の途中で何度もタイヤのパンク音が聞こえました。その度にその道のプロが瞬時にタイヤを交換し、コートの中へ選手を送り出す事に集中していました。その様子はまさにカーレースのピットの様でした。パラの選手は255名・そのパートナーは23名・コーチやメンテナンススタッフは186名。総勢464名の熱い想いと確かな技が終結してこの素晴らしい結果を生み出したのだと日本での開催を誇りに思いました。

第21回

知ろう栄養 延ばそう！健康寿命

～便は体からの大事なお便り🍌～

ヒロ薬局介護サービス
管理栄養士 大西 由夏

便は「食べ物の残りカス」というイメージが強いですが健康な人の便は水分が80%で残り20%のうち食カス・生きた腸内細菌・はがれた腸粘膜がそれぞれ7%づつを閉めています。少し力めばバナナ状の便がスリリと出て、排泄後に「スッキリ感」があれば健康な便といえるでしょう。排便が2～3日に1回でも不快感を感じなければ便秘ではありません。自分の便を見ないで流してしまう方がいますが健康状態を知る為に便の観察は大事です。

そ・こ・で！！ご自身の便の状態をチェックしていますか？

【臭い】腸内細菌のバランスが影響
悪玉菌が多い＝嫌な臭いが強い。
善玉菌が多い＝臭いが抑えられます。
* 善玉菌を多く含む食品：発酵食品
(納豆、ヨーグルト、味噌など)

【色】健康な便は黄土色～茶色です。腸内に便が留まっている時間が長いほど、色は濃くなります。



デイサービス
すまーと♡川柳



「すすきの穂かむて忍ふるさとの秋」
すすきの穂を思い描きながら、ふるさとの秋を思います。
すまーと♡利用者 K・K様
K様は物静かな方ですが、何事にも真面目に取り組み、一句お願いした時も快諾していただきました。岩永

栄養UP 簡単レシピ ～主菜&副菜～ いわし缶の味噌汁 (味噌は発酵食品の代表)

材料 (2人前)
いわし水煮缶 1缶
カット野菜 (野菜炒め用) ½袋
カットしめじ ½袋
みそ 大さじ2
水 約350cc
生姜 (干切り)・青ネギ 適量



- 鍋にカット野菜としめじを入れ、いわし缶を汁ごと入れ、全体が浸るくらいの水を加える。
 - キャベツに火が通るまで煮たら味噌を溶きひと煮立ちさせる。
 - 器に入れ、生姜・青ネギをのせ出来上がり。お好みで七味唐辛子をかけて。
- 1人前 エネルギー：188kcal 塩分2.5g

編集後記：今回盆踊りを体験したので、来年夏、江東公園の盆踊り大会が開催されたら是非とも参加しようと意気込んでいます。昔は炭坑節と東京音頭ばかりかかっていた記憶がありますが、最近は「ダンシング・ヒーロー」や「きよしのズンドコ節」でも踊るそうです。これも楽しみです。 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