

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！

2023年12月号 VOL. 216

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪心と体が軽くなる 椅子ヨガ ♪ ⑥ 血流を促し元気が湧くポーズ

肩や首のこりに 血流を促すポーズ

片手でタオルの端を持ち、頭の後ろから背中にたらす。腰の後ろに回したもう一方の手でタオルの端をつかみ深呼吸する。反対の手も同様に行いましょう！



メリット

肩甲骨周りの大きな筋肉を動かす事で代謝の良い身体になり、肩や首のこりの解消、猫背の予防が期待できます。

腰痛の緩和も 元気が湧くポーズ

お尻から頭まで一直線になることを意識。両足をしっかり床につけ、両手を広げて、呼吸しながらポーズを10秒ほどキープ。反対向きも同様に！



メリット

足腰の強化や股関節の柔軟性を高めることで、腰痛の緩和や予防に役立ちます。バランスをとることで集中力アップにもつながります。

★今年はおうちで出来るエクササイズとして7回にわたって椅子ヨガをご紹介いたしました★

【基本の腹式呼吸・椅子ヨガのポイント！】①お腹を膨らませるように鼻から3〜5秒ほどかけてゆっくり息を吸う

②お腹をへこませながら「フー」とゆっくり息を吐き切る

呼吸に集中することで自律神経が整い、心と体の安定や安らぎを得てストレス緩和につながります。



♡ デイサービスご利用者様にうかがいました♡

K.T様(75歳・男性) 要支援1 週1回ご利用

「すまーと」を知ったきっかけは？

要介護認定を受けた際に、担当ケアマネージャーに紹介していただきました。

通ってみたいと思った『決めて』はどんなところですか？

当時、大病を患い体力・筋力が低下していて、一人では、自宅内での生活がままならず、家族や在宅でのサービスを受けていました。

退院後の体力回復を兼ね、運動型で半日型を探しており、ケアマネージャーよりまず見学をすすめられました。

思っていた以上に設備が整っている事と①綺麗 ②明るい ③受け入れ人数が少ない事も決め手となり、ここならば運動量が確保出来ると思い決めました。

これからどんな事をしてみたいですか？

年齢的には、まだ若いので自分で出来る事は行いたいですし、なるべく家族に負担を掛けない様に生活をしていきたいです。家族は仕事をしているので、自分の出来る範囲で、少しでも家族の助けになるように家事や身の回りの事をしたいです。

K・T様は、当施設ご利用開始時は、大きな手術を受けられた後で、要介護認定を受けていました。通所を重ねているうちに体力・筋力は回復・向上が見られ、認定更新の度に介護度が下がっていき、現在では要支援1となっております。『やれば結果が付いて来る！』と言う素晴らしい結果を証明されたお一人だと思います。

すまーと

所長 岩永智明

見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



元気のみ・な・も・と ⑪

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪ 誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

2023年がもうすぐ終わりますね。コロナの大流行から時を得て随分と日常を取り戻す事ができた一年だったと感じます。街には外国人旅行者の方々も増えました。私達も我慢を強いられていた旅行や仲間達との会食、コンサートや様々なイベントにも足を運べるようになり、それらを楽しむ人々の顔は満足感に溢れています!(^^)! 我慢を強られる事は人にとって何よりのストレスになります。ご存じのようにストレスは万病の元になると言われています。『病は気から』のことわざ通りです。昨今は何かにつけてストレスを浴びる機会の頻度が高まっていますので注意が必要です。ただ、全くストレスが無くなると安心しすぎて気が緩むので、多少の刺激はある方が元気でいられるという説もあります。



要は塩梅なのだと思います。同じ事を体験しても凄く気にする人、そうでも無い人とはストレスによる悪影響が異なります。悪い影響を受けにくくし、心身共に元気である為には思考のトレーニングが有効だと言われています。同じ物事を否定的にも肯定的にも捉えられますが、出来るだけ自分にとって有利に考える癖をつけるとホドホドの幸福感を得る事が出来ます。誰にも迷惑は掛かりません。

些細な事でも『私はしあわせ♡』と思い込むだけで脳は幸せを感じるホルモンを出してくれます☆彡☆

元気でご長命な方の生き方から学ぶと、この考え方はおおよそ間違っていないと思います。『私は☆☆なの!』と堂々と笑顔でご自身の意思を表明し、それに賛同してくれる家族や仲間たちと過ごす事が『元気のみ・な・も・と』だと思います。

今年一年コラムを読んで頂き本当に有難うございました。

少しでもお役に立てればこの上ない喜びです(^)♪ 感謝・感謝



旬の
食材を
知ろう

ゆず



◎主な栄養素

◆クエン酸

カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にするほか、疲労回復や食欲増進効果が期待できます。

◆ビタミンC

疲労回復、風邪予防、老化防止が期待できます。

◆カリウム

体の余分なナトリウムを排出するため、**血圧低下やむくみを改善する**のに役立ちます。

柚子には夏が旬の青柚子と秋に収穫される黄色の柚子の2種類があり、青柚子は主に皮を柚子胡椒などに加工され、黄色い柚子は調理に使われます。

柚子湯の効果

冬至の日に柚子湯に入ると風邪をひかないと言われています。柚子湯には体を温める効果のほか、美肌効果やリラックス効果も期待できます。



(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

シルバー*川柳 入選作

「年賀状
出さずにいたら
死亡説」

そんなことにならないように、定年や古希など人生の節目で年賀状じまいを出す人も増えているそうです。



◎選び方

- 実が硬く張りがあるもの
- ヘタの切り口が新鮮で茶色くないもの
- 香りがよいもの

◎保存方法

- 夏場以外は常温で、乾燥に弱いので新聞紙で包んだり、ビニール袋に入れて保存する
- カットしてから保存袋に入れ、冷凍保存もできます

編集後記：今年も「あっとほ〜むたいむす」をお読みいただきありがとうございました。ワクチンの効果も大きいのでしょうか、コロナの患者数は減少しており、感染対策は個人の判断に任せられています。本格的な冬をむかえ、これからも十分に気を付けて年末年始をお過ごしください。

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 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

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！

2023年11月号 VOL. 215

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪ 心と体が軽くなる 椅子ヨガ ♪

⑥ 背骨と全身の筋肉を動かすポーズ

自律神経を整える

背骨を動かすポーズ

しなやかな
身体をつくる

全身の筋肉を使うポーズ

①足を腰幅よりやや広めに開き、②息を吐きながら背骨を丸め両手は膝に置く。息を吸いながら、おへそをのぞき込むように目線を上げ胸を前に突き出す。にする。3~4回繰り返す。



★背中を丸めるポーズは、ぐっと腹筋に力を入れて下さい。お尻が滑る場合は両手を椅子の両端に添えてもOK！

①椅子の両端を握り、両足をそろえ、息を吸いながらお腹に力を入れ、無理のない範囲で両膝を胸に近づける。



★ももを持ち上げる時はお尻に重心を置き、手首で体重を支えないようにしましょう！

②息を吐きながらゆっくり足裏を床におろす



♡ デイサービスご利用者様にうかがいました♡

A.T様(94歳・女性) 要介護3 週1回ご利用

「すまーと」を知ったきっかけは？

家族から担当ケアマネージャーに運動型の通所を探して欲しいと相談し、見学しました。

通ってみたいと思った『決めて』はどんなところですか？

一番は家族が気に入ったためです。室内の清潔感、介護スタッフの対応の印象が良かったです。高齢ではありますが、最後まで自分の足で歩き、トイレに行くという生活を送るためには歩行が大事だと思い運動が充実しているこちらに決めました。

これからどんな事をしてみたいですか？

年もだいぶ重ねて参りましたので、これからやってみたいことは特にはないのですが、家族に迷惑をかけずに生きていきたいです。食事の準備や家事は家族に任せて、自分のことは自分のペースでできるだけやっていきたいと思っています。



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！

A.T様はご高齢ながら頭脳明晰でとてもしっかりしている方です。施設内は安全の為に手引き介助をさせて頂いていますが何事も『自分でする！』という強い気概をお持ちです。ご自宅では時折庭先を散歩されている様です。長く接客業をされていたので挨拶をとて大事にされて時に厳しい一面を見せて頂くことがあり人生の大先輩に見習うところが沢山あります。これからもお元気に通所して頂きたいと思ひます。すまーと 所長 岩永智明



元気のみ・な・も・と ⑩

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

今年『元気のみなもと』をテーマにお元気に過ごして頂くための養生についてお伝えしてきました。食事の見直し、体調の整え方、気分を良くするための工夫など、私自身が平日頃から意識して取り組んでいる事や、最新の医療の考え方などを交えましたが少しでもお役に立てたら幸いです。お役立ち情報も全て取り入れる事は実際に難しい事ですし10のうち一つでもご自身の気持ちにじっくりきた事をコツコツお続けになる方が良い習慣作りになると思います。勉強も健康管理も誰かに強いられて行動するのはあまり得策ではありませんね。

『やらされ感』はストレスが溜まりストレス解消で食べ過ぎてしまうと悪循環になりますからくれぐれも注意下さいね・・・●●●●●●



自分に相応しい生活習慣とは何か？を主治医や家族と相談しながら無理なく行えるところから始めると良いと思います。

また変化に早く気付いて事態が悪化する前に対応する事も大事です。何だか息切れがする、昨日まで大丈夫だった事が辛くなるなどの症状を無視せず軽視せず変化の様子をメモしておくこと主治医に伝える時に大役に立ちます。

メモのポイント①いつ頃から②どの部分が③どんな風に（痛い・しびれ・苦しい・咳・熱など）④どれくらい続いている（期間や持続時間など）⑤質問事項（不安な事）

このメモの取り方は初めての医療機関を受診すると必ず医師に聞かれる内容です。診察室に入ると緊張して肝心な情報を伝えきれない、質問できない事がありますが、日頃からメモを取る癖をつけるのも元気のみなもとを支える工夫の一つだと思います。是非お試し下さいね(^_^)



旬の食材を知ろう

小松菜

東京の小松川界隈が発祥で1年中流通していますが本来は冬に採れる野菜です。寒さに強く霜にあたると甘みが増し、葉が柔らかくなると言われています。東京のお雑煮にも欠かせません。

◎主な栄養素

◆β-カロテン

皮膚や粘膜の健康維持に役立ち免疫力を高めることが期待できます。

◆非ヘム鉄

骨や歯の形成・維持に必要な栄養素です。骨粗しょう症の予防や改善が期待できます。

◆カルシウム

赤血球を作るのに必要な栄養素。たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がります。

◎選び方のポイント!

- 葉の緑が濃く、鮮やかで厚みがあるもの
- 葉の大きさがそろっていて葉脈（すじ）が発達し過ぎていないもの
- 茎は太過ぎず、薄い緑色をしているもの

栄養価を逃しにくい

◎冷凍ストックが便利!

★冷凍保存の方法（保存期間3～4週間）

- ①根元を切り落としてよく洗い、水気を切る。
- ②4～5cmに切り、冷凍用保存袋に平らに入れ空気を抜くように袋の口を閉じて冷凍する。

※凍ったまま、汁物や炒め物に使えます。

※冷蔵庫で自然解凍すれば、ゆでなくてもしんなりとした食感に変化。水気を絞れば、加熱しなくても、そのままおひたしやナムルに使えます。



(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

シルバー*川柳 入選作

「名所より
トイレはどこだ
バスツアー」

これが心配で行けない...という方にトイレ付バスツアーが人気とか(^_^)



編集後記：椅子ヨガをご紹介しますが、ヨガに興味を持ち、ヨガ教室に入りました。それも教室に向向くのではなく、家のリビングにマットを敷き、オンラインによる画面越しに個人レッスンを受られます。運動不足や肩こりの悩みを聞いていただき、ゆっくり進めてくれますが、なにより自宅なのでリラックスできるのが一番です。

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 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

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！

2023年10月号 VOL. 214

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪心と体が軽くなる椅子ヨガ♪

⑤上半身を動かすポーズ♪

椅子ヨガのメリットは膝や腰への負担が小さいことで骨盤が安定するため、正しい姿勢をつくりやすく、呼吸もしやすく血流が良くなります。発汗が促されるため、しっかり水分補給をしてくださいね。



便秘などの改善に 内臓を動かすポーズ

①息を吸って肩の延長線上に、手のひらを下にして腕を上げる



②息を吐き、右手を左ひざへひっかけ息を吸いながら顔と左手の指先を天井に向け、2〜3回呼吸する



③①の状態に戻し、反対側も同様に行う

バランスを整える 体側を伸ばすポーズ

①両手を組んで手のひらを返し、息を吸って上に伸ばす



②息を吐きながら体を横に倒し、体側を伸ばす



③①の状態に戻し、反対側も同様に行う



♡ デイサービスご利用者様にうかがいました♡

U.F様(女性) 要支援2 週2回ご利用

「すまーと」を知ったきっかけは？

自宅では一人の時間が多いため、横になっていることが多く、家族が心配してケアマネジャーに相談してご紹介いただき見学しました。

通ってみたいと思った『決めて』はどんなところですか？

見学の際にまず室内がとても明るいと思いました。スタッフの方からの説明が終わった後にご利用者に話しかけられましたがその時の会話が楽しくて、週2回でも運動して、お話しも出来る有意義な時間が過ごせるだろうと思い、こちらに決めました。

これからどんな事をしてみたいですか？

旅行に行きたかったのですが膝の痛みで長距離の移動は負担がかかり同行した方に迷惑をかけそうで諦めました。食欲もあり、美味しい食事に興味があるので、お取り寄せなども使って食べた事のない色々な物を食べるのが楽しみです。



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！

U.F様はとてもお話し上手な方です。何でもストレートに仰いますが、いつもにこやかに楽しく運動し会話を楽しまれています。皆様同様に今後のことを心配されていますがこれからも健康体で美味しいお食事が楽しめる様にご支援していきたいと思っております。

すまーと 所長 岩永智明



元気のみ・な・も・と ⑨

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

長かった夏がいよいよ気配を消して爽やかな秋の訪れを嬉しく感じます。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などなど秋は色々な場面を連想させてくれます。中でも一番身近なのは何と言っても食欲の秋ですね。

健康の秘訣に快食、快眠、快便とありますが『快』とは『心がはればれして気持がよい。ころよよい』と示される通り丁度良い状態でありそれを過ぎては『快』にならないのです。

食べ過ぎは心晴れ晴れどころか胃腸や内臓に負荷がかかり体重が増えて大体後悔します。✕

「食べ放題」という悪魔のキャッチフレーズには要注意です。私もダイエット後にしゃぶしゃぶ食べ放題の誘惑に負け、結局それがきっかけでリバウンドした苦い経験があります。昔から『腹八分目に医者いらす』という格言があります。

“もうちょっと食べたい・・・”と思うところで終えるのが食養生の基本です。

腹八分目は肥満を予防し、内臓の老化を防ぎ若さを保つにも有効と言われています。



そこで・・・食べ過ぎを防ぐ簡単防止策を5つご紹介します！

①噛む回数を増やす②一口ごとに箸をおく③食材を大きめにカットし少し硬めに調理する④根菜やキノコなどよく噛まない飲み込めない食材を利用する⑤一人分の盛り付けを守る

私はおやつの際に袋に入っている物はそのまま食べずに必ず小さめの器に量を決めて取り分けていますし、チョコレートもサイズと個数を決めて一日のご褒美にしています。



ごはん小盛

噛む回数を増やす事で満腹中枢が『お腹いっぱい』と感じるので必要以上に量を食べなくても満足に至ります。ご飯をいつもより少し小盛にするだけでも毎日の積み重ねで成果はありそうです！まずは誰と比較する事なく『私』の丁度良い塩梅を知る事でご自身の健康の秘訣を探っていくのは如何でしょうか？そして時々思い切り美味しい物をご褒美に♡

旬の
食材を
知ろう

秋刀魚 さんま



(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修

◎注目の栄養素◎

◆DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳の活性化を促すため、脳の老化予防や認知症予防、覚える力の維持効果も期待されています。

◆EPA(エイコサペンタエン酸)

血液中の中性脂肪を低下させ、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や脳梗塞の予防に役立ち、前向きな気持ちになる効果もあります。

◆ビタミンB12

赤血球を作る手助けをするビタミンで、貧血予防、睡眠の質向上、耳鳴りや難聴の改善効果にも期待できます。

選び方のポイント！

①頭の後ろの首元（肩の部分）がもりあがり厚みがあるもの



②尻尾を持った時に一直線に立つもの

③お腹が硬いもの

◎目や口の色よりも肩から胴回りの肉づきを確認することが重要です！



シルバー*川柳 入選作



「見逃したはずのドラマに 見覚えが」
再放送のサスペンスドラマ。見た覚えがあったので、自慢げに家人を家族に教えたのに・・・間違ってた。
ヒロ薬品 介護サービス 角谷 一都美

編集後記：旬の「さんま」を紹介しましたが、先日、魚屋さんで小さいサイズ一匹300円という値段を見て買おうか悩んでしまいました。5年くらい前には100円以下で買った「さんま」が大衆魚から高級魚になってしまった原因は、温暖化も影響しているようです。旬の食材を食卓に並べて季節を感じることも、物価高で回数が減りそうです。 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 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

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！

2023年9月号 VOL. 213

リハビリ特化型
デイサービス



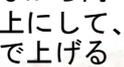
が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪ 心と体が軽くなる「椅子ヨガ」その④

腕が上がりやすいように上半身のウォーミングアップ ♪

前回ご紹介した下半身のウォーミングアップ同様に正しい姿勢と呼吸を意識して5〜10回程度行い体を温めます。

①息を吸いながら両手のひらを上にし、肩の高さまで上げる



②息を吐きながら指先を肩へつける



③息を吸いながら肘同士を引き寄せ、頭の方へ肘を上げていく



④息を吐きながら肩甲骨を意識してゆっくりと肘を回す。
③に戻り5回繰り返したら反対回しも行う

椅子ヨガ Q&A

Q: 体が硬いのですが大丈夫ですか？

A: 大丈夫です！以下参考にして下さい♪

①ヨガが初めての場合はポーズをとることよりもまずは**腹式呼吸に挑戦**してください！

②それができるようになったら、体のどこを伸ばしているのかを意識します。

③続けていると、体が少しずつ柔軟になり徐々にポーズが取れるようになります。

楽しみながら心身の状態に合わせて取り組んでみてくださいね(^^)



♡ デイサービスご利用者様にうかがいました♡

M.E様(女性) 要介護2 週1回ご利用

「すまーと」を知ったきっかけは？

既に1日型のデイサービスを利用中でしたが家族から半日型で運動ができる施設の利用を勧められケアマネジャーに相談しすまーとを紹介されました。

通ってみたいと思った『決めて』はどんなところですか？

親子で見学して、娘は運動ができて良いのではとの印象をもちました。自宅では階段を使わなければ玄関へ行くことができない為、現在の状態を維持したいとの目標があり、運動型の通所すまーとに決めました。

これからどんな事をしてみたいですか？

これから新しいことに挑戦するのは身体的に難しそうですが、無理なく運動を続けていつまでも自宅で孫や家族と楽しく笑って過ごしていきたいと思えます。

見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



M.E様は何事にも前向きで、一日一日を楽しく笑って過ごす方です。コミュニケーションの取り方がとてもお上手でスタッフや皆さんとの会話を楽しまれています。運動はご自分のペースを崩さずに着々と進められていて終了後には必ず満足そうに笑って下さいます。これからも楽しい時間を共有できるよう応援させて頂きます。

すまーと 所長 岩永智明



元気のみ・な・も・と ⑧

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

9月に入っても残暑が去る気配がなく、相変わらず熱中症や秋バテが心配ですね。元気の塊のような高校球児たちも甲子園では試合の途中で熱中症対策として10分間冷房のある部屋で休み、水分を補給し、汗だくのシャツの交換をして後半戦に臨んだと聞いています。良かれと思うことは何事も試してみるのには良い事だと思います。

『転ばぬ先の杖』とは用心の事です。秋バテは気温や気圧の変化による自律神経の

乱れが大きく影響しています。今からでもできる元気対策をお伝えいたしましょう♪

①夏の間に冷たいものの飲みすぎ、食べすぎで胃腸が冷えて消化力が低下している。
→あえて温かいスープやみそ汁に野菜を沢山入れてそれをおかずにして栄養バランスをとる。旬の食材キノコは免疫力を高め、食物繊維により便通の改善に役立ちます。
→シャワーだけでなく湯船につかって冷房で冷えた体を温めましょう。



②気温が少し下がると喉の渇きが少なくなり水分不足が起こることがあります。

→常温の水または白湯の一日量を決めこまめにとる習慣を作りましょう。

③朝晩の気温低下の際に薄着のままでは風邪を引くことがあります。

→昼間は薄着でもカーディガンやスカーフなどで気温の低下に対応する服装を心がけ、バスや電車の冷房対策にも気を配りましょう。

寝具もバスタオルなど気軽に保温に役立つものを準備しておくといいでしょう。

④適度な運動で血流をよくして手足の末端に感じる冷えを解消しましょう。

→朝晩少し気温が低い時間に散歩を再開してみましょう。ストレッチやヨガで部分的にでも筋肉を動かすことで全身の血流が改善されます。また腹式呼吸は寝転がってでも出来るので怠け者の私でも何とかできそうです(^^) 皆様も一つでも秋バテ対策を取り入れてお元気にお過ごし下さいませ♡

旬の食材を知ろう

えだまめ



(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修

えだまめは大豆の若い時期のもので、旬が7月～9月です。秋は最も美味しくなる季節ともいわれています。大豆同様、良質なたんぱく質を含み、大豆よりもβ-カロテンやビタミンCを多く含んでいるため、豆類と野菜類の『いいとこどり』の食材です。

えだまめの品種は400種類以上あるそうですが、山形のただちや豆や新潟の黒崎茶豆などブランドえだまめも食べてみたいですね。

◎注目の栄養素◎

◆B-カロテン

筋肉や臓器などの構成成分で、生命維持に欠かせない栄養素です。美肌への効果もあります♡

◆カルシウム

骨の強化、腸内の有害物質やコレステロールなどの排出、便通改善等の効果が期待できます。

◆ビタミンB1

糖質の代謝を助けまた疲労回復効果があります。

◎買う時のポイント

- さやと葉の緑色が鮮やかなもの
- 豆と豆の間にくびれが残っているもの
- 産毛が多く、立っているもの
- 1本の枝にさやが密集しているもの

枝付きのほうが鮮度低下を防ぐことができるのでおすすめです。



ビールにぴったりのえだまめは栄養面でも、相性が良いといわれています。えだまめにはアルコールの代謝を促進するビタミンB1とアルコールの分解を助けてくれるメチオニンというアミノ酸が含まれているため、肝臓への負担や二日酔い、むくみの軽減が期待されていますがビールも枝豆も飲みすぎ食べ過ぎにはご注意ください(^^)



シルバー*川柳 入選作



「『徘徊に 行ってきます』と言われても」
認知症の患者さんの徘徊も「本人にとっては理由があります。安心していつか戻らうしやい」と送り出せ、皆で見守れる地域になるといいですね。
ヒロ薬局介護サービス ケアマネージャー 林 鉄兵

編集後記：集中豪雨や台風による自然災害が続いています。7月の大雨の時に、2月に引越した町に避難指示が出されました。危険区域には当たらず、夕方の雨風が激しいなか外に出ることも危なかったのが家の2階で治まるのを待ちました。この状況で電気や水道が止まったらどんなに不安だったかと思い、防災グッズを見直しています。 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 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

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！

2023年8月号 VOL. 212

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する **おうちで出来るよ！エクササイズ**

♪ 心と体が軽くなる「椅子ヨガ」 ③下半身のウォーミングアップ ♪

足の指で「じゃんけん」
やってみましょう！

- ★呼吸は吸う・吐くをゆっくり繰り返して5～10回行いましょう
- ★最初は出来なくてもOK... 徐々に出来る様になります



椅子に腰かけ
足を軽く前に
伸ばし足指を
グー・チョキ・
パーにします
(^^♪)



足指を動かす効果 - “転倒防止・冷えやむくみにも”

靴で押さえつけられ縮こまりがちな足指をよく動かして鍛えると健康づくりにとても高い効果があります！
足指を広げたり縮めたり、しっかり動かすことができると、足裏の接地面積が増えて体のバランスが整いやすくなります。地面を足全体でつかむ・蹴るとパワーが増して、歩くときの感覚もよくなるでしょう。

◆背筋が伸びて**姿勢がよくなる** ◆安定して立てるので**転倒の予防**になる。◆地面をしっかり蹴って**歩く速度が速くなる** ◆長時間歩いても**疲れにくい** ◆血行が良くなり**むくみを解消し冷えを改善**します！！



♡ デイサービスご利用者様にうかがいました♡

S.Y様(女性) 要支援1 週2回ご利用

「すまーと」を知った
きっかけは？

以前に主人が利用していたので、知ってはいました。
通っていた施設が閉鎖してしまったので、運動型を
検討してケアマネージャーに相談しました。

通ってみたいと思った
『決めて』はどんなと
ころですか？

見学時に、準備体操や機械トレーニングを体験しました。
運動量が多いことに驚きましたが、運動不足の解消に
つながると思い決めました。

これからどんな事をし
てみたいですか？

昨年の暮れに手首の腱を手術し、回復を待って利用を
再開しました。当面の目標は、安心して外出が出来る
身体を作りたいと思います。

見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



S.Y様は、とても物静かな方ですがトレーニングには前向きに取り組まれ、黙々と進められています。他のご利用者さまとのコミュニケーションもとても上手に取られています。運動になると一点に集中して励んでいらっしゃいます。目標に向かってこれからも頑張ってください！
スタッフ一同応援しています！！

すまーと 所長 岩永智明



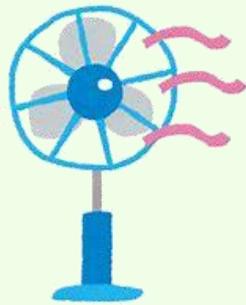
元気のみ・な・も・と ⑦

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

今年の夏は早い時期から温度が上がり、体温以上の日も珍しくなくなってきました。毎年この時期には脱水や熱中症にならない様に注意喚起されますが、何時でも、どこでも、誰にでも起き得る事なので『自分だけは大丈夫!』と過信せず出来る事はなんでも取り入れ元気に乗り越えたいものです。以下に簡単に出来るポイントをお伝えします。

- ①室温を一定にし、エアコンの電源の入切を控える。②クーラーが苦手な方は温度を少し高めにして扇風機を弱めに首振りして併用すると気持ちの良い風が部屋に行き届きます。③水分は量が大事! ペットボトルや水筒に一日必要な分を用意し、時間ごとに飲む癖をつけると飲み忘れを防げます。④屋外では日傘をさすと外気温より5~7℃低くなります。☝つばの広い帽子も有効です。⑤首の周りを保冷剤などで冷やしましょう。頸動脈が冷やされると全身に流れる血液が冷やされます。今は、気軽に長持ちするネック用保冷商品が沢山販売されています。⑥睡眠不足にならない様にする。⑦大量に汗をかいたときには、ミネラルも補充できるスポーツドリンクを摂りましょう。



- ⑧胃腸の調子を整えましょう。消化器が弱ると免疫が下がり疲れやすくなります。⑨涼しい所で軽度の体操を習慣にし、日頃から体力をつけておきましょう。

⑩身体の熱を冷ます夏野菜を食材に選びましょう。スイカも良い食べ物です。以上、テレビやラジオの天気予報の際に毎日言われていることばかりですが、『このくらい』という油断や過信を控え、用心に用心を重ねて元気にこの夏を乗り切りたいと思います。そして趣味や好きなことを存分になさって『気持ちの栄養』をたっぷり取ることも大事です。

先日プロ野球観戦に行きました。大声で声援する醍醐味! 楽しみも健康な身体があってこそだと思います。皆様もどうぞ楽しい夏をお過ごし下さいね♡♡♡

旬の食材を知ろう



大葉 ②

(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修

大葉は単なる薬味ではありません。含まれている栄養素はとても豊富で、特にβ-カロテンの量は野菜の中でもトップクラス。さらにビタミンB2などのビタミン群やカルシウム、カリウムといったミネラル類も含まれています。免疫力アップや貧血予防・疲労回復に役立つとされています。

旬 レシピ

鶏肉と大葉の塩から揚げ

材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)
大葉	8枚(8g)
片栗粉	大さじ4(36g)
サラダ油	大さじ3(45g)
★酒	大さじ1(15g)
★おろしにんにく	小さじ1(5g)
★おろししょうが	小さじ1(5g)
★塩	小さじ1/2(2.5g)
★こしょう	少々

作り方

- ①鶏肉を一口サイズに切りボールに鶏肉と★を入れてもみこむ。
- ②大葉の軸を取り除いて、ちぎりながら加え、軽くもんでなじませてから冷蔵庫で30分ほどおく。
- ③片栗粉を全体にまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し③の鶏肉を入れて火が通りカリッとするまで上下を返しながら6~7分揚げ焼きにする。

栄養価 1人分	エネルギー: 398kcal	たんぱく質: 24.7g
	脂質: 23.6g	炭水化物: 16.8g
	食物繊維: 0.5g	食塩相当量: 0.7g



◎保存方法

- ・濡らしたキッチンペーパーに包んで密閉容器に入れ冷蔵庫で保存します。または、容器に少し水をはり浮かせてふたをして冷蔵庫で保存します。
- ・1週間くらいもちますが、なるべく早く使い切るほうがよいです。



シルバー*川柳 入選作



「入れ歯どこ 冷蔵庫です 冷えています」
実は私もテレビのリモコンを冷やした経験があります。見つかつて良かった...と前向きに考えたいものです。
ヒロ薬局介護サービス ケアマネージャー 石田 理乃

編集後記: 各地でコロナ禍に制限されてきた夏祭りが復活していますが、一方、新型コロナ感染者はじわりじわりと増え続けています。5類移行でコロナの脅威がなくなった訳ではないので、人混みでは感染防止対策もしてお祭りを楽しんでください。 あっ&hoh~む 事務 広瀬 幸子



有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4 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

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！

2023年7月号 VOL. 211

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪心と体が軽くなる「椅子ヨガ」 ②瞑想で気分も晴れやかに♪

ヨガでは呼吸法をととても大切にしています。その基本「腹式呼吸」を前回ご紹介いたしました。その呼吸に集中した意識の状態が「瞑想」です。

椅子ヨガの 基本姿勢

- ①椅子に腰かけ、膝を90度に曲げ足裏がピタッと床につける
- ②背もたれから、こぶし2個分ほど空けて背筋を伸ばして座る
- ③骨盤を立てる。座面に背骨が刺さるようなイメージで座る



マインドフルネス瞑想- “脳のリラクゼーション”

私たちは普段の生活の中でさまざまなストレスを抱えています。過去の失敗・漠然とした将来への不安…。何気ない日々のストレスの積み重ねは心身の疲労に繋がります。の
疲れた脳を休めるのに適しているのが『マインドフルネス瞑想』です。この瞑想のポイントは目を閉じて体・心・意識に集中しながらゆっくり呼吸することです。1日5～10分、毎日続けてみてください。記憶力の低下や認知症にも効果があるとして、近年注目されています。

背筋を伸ばす



手のひらは上向き



を知って感じたこと～♪

♡うちの 新人ケアマネに聞きました ♡

ヒロ薬局介護サービスの新人ケアマネさんインタビュー！

すまーとの印象を
教えてください♪

- ・綺麗なトレーニングマシンが揃っていて明るい雰囲気です運動ができる環境が整っていると思いました。
- ・機能訓練指導員が常駐しているので安心感があります。
- ・参加者の皆さんが円になって和やかに談笑されているのが楽しそうな雰囲気を感じました♪

ケアマネとして利用者様にお勧めしたいポイントは何ですか？

- ・運動をしっかり行いたい方、比較のお元気で活動的な方にお勧めしたいと思います。
- ・一日型のデイサービスは長いと感じる方には半日型のすまーとは通いやすいと思います！

ご利用者様に望むことはどんなことですか？

- ・筋力低下を予防して日常生活をお元気に過ごして頂く為に自身のペースを守りつつ、皆さんとコミュニケーションをとりながら長く通って頂きたいと思っています♪



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！

すまーとで行っているメニューはマシン以外のご自宅でもできる体操で特別なものではありません。毎日少しずつでも続けることで気持ちも身体の機能も上向いてきます。「継続は力なり」を私たちは信じています。

デイサービスすまーと
所長 岩永智明



元気のみ・な・も・と ⑥

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

今月の表面では『瞑想』をご紹介します。瞑想はただ目をつむって呼吸をするだけではなく、正しい呼吸法を行いながら心を鎮めて無心になり、リラックスした状態で深く静かに自分自身や様々な想いと向き合う行為です。心身のリラックスは元気に過ごす為に欠かせない『み・な・も・と』です。瞑想に利用する腹式呼吸は心の不調や体調を良好にするのにとっても有効な呼吸法です。その中でも『丹田』（お臍から10cm下）に手を当てて呼吸をするとお腹に息が溜まったり抜ける感覚が分かりやすく呼吸が安定し、胸郭も開くので身体に酸素を取り込む量も増えると言われています。一方、呼吸の乱れで日常的に不具合が起きやすいのは『過呼吸発作』です。過呼吸とは浅く早い呼吸を必要以上にくり返したときに、空気の吸い込み過ぎで血液中の酸素と二酸化炭素のバランスが崩れ呼吸困難などの発作を起こす症状です。昔、昔エルビスプレスリーのファンがこの症状で多くの方が失神した事がありました。あれも過呼吸発作の仕業です。最近では上司に注意されて過緊張になっている時に呼吸が浅くなり、突然バタン！と倒れる事が増えているそうです。上司もビックリですね。

突然の呼吸困難や頭痛・めまい・ふらつき・動悸や胸痛・手足や唇のしびれが起こりひどい場合は意識を失います。



過呼吸の発作は、30分～1時間で治まりますが急な発作に動揺して「このまま死んでしまうかも」と強い恐怖と不安を感じてパニックに陥ることがあります。

過呼吸発作の応急処置として以前は紙袋を口に当てる方法が有名でしたが、現在は袋の手当は行っていません。正しい処置は①胸に手をあてて呼吸を「浅く・ゆっくり」行う②息を吸ったあとに口を閉じて1～2秒息を止める③吸い込んだ息を10秒かけて吐く・・・これを繰り返します。呼吸は無意識に24時間365日行われていますが、時々意識してストレスを発散したいと思います♡

旬の食材を知ろう

大葉 ①



(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修

大葉はハウス栽培などもあり一年中市場に出回っている野菜ですが旬は6月～9月ごろです。香りがよく薬味に使われることが多い一方、防腐・殺菌効果があり栄養価も高いのが魅力です。

◎注目の栄養素◎

B-カロテン

体内でビタミンAに変換されます。強い抗酸化作用があり、動脈硬化予防に効果が期待できます。



カルシウム

丈夫な歯や骨をつくる他に、骨粗鬆症の予防が期待できます。



ビタミンB2

脂質・糖質・たんぱく質が分解されエネルギーに変わるのを助ける栄養素です。また皮膚や髪、爪などの細胞の再生を助ける働きもあります。

◎上手な選び方

●緑色が濃く、葉の裏側に黒い斑点がないもの

●葉がぺたんとしおれずに、盛り上がっているもの

●葉の切り口がきれいで、黒ずんでいないもの

●葉の切れ込みが深いほど生育がよい

●あまり大きすぎないもの



シルバー*川柳 入選作



「なあ息子 孫の言葉は 日本語か」
テレビなどで若者の言葉を耳にしますが、高齢者に限らず私にもわからないことが多いです。何のことを言っているのか連想するのも頭の体操になりそうです(笑)
ヒロ薬品 所長 三上 雅史

編集後記：今回、瞑想が脳の機能にも良い影響があることを知りました。しかし実際やってみると、自分の呼吸だけに意識を集中して、心と体に目を向ける…というのは案外難しいとわかりました。そう言われれば、常に何か考え事をしていて、それがストレスの積み重ねになる、この状態を一度リセットする効果もありそうです。

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 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

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！

2023年6月号 VOL. 210

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪ 心と体が軽くなる「椅子ヨガ」① ♪

ヨガはサンスクリット語で「つながり」を意味します。心と体はつながっているとのお考えから、**心身の緊張をほぐし、心の安定や、やすらぎを得る**ことを目的としています。「椅子ヨガ」は手軽で身体への負担も少ないのがメリットです！加齢により心身が衰えるフレイルの予防法として地域の健康教室や高齢者施設などでも取り入れられています。皆様も是非挑戦してみてください♪



まずはじめに…
ヨガの基本「腹式呼吸」

ヨガの効果は
こんなにある！

- 心が落ち着く
- 集中力がアップする
- 筋肉量が増える
- 体のゆがみが整えられ姿勢が良くなる
- 柔軟性が高まる
- 眠りが深くなる
- 内臓の働きが良くなる

①手をお腹におき
②口を閉じて
③お腹を膨らませる
ように鼻から息を吸う
3～5秒くらいかけて
ゆっくり吸うように意
識しましょう♪



①お腹を凹ませながら
②口から息を吐く
③このとき「フ〜」と音を
立てながらゆっくり**10～
20秒**かけて、全ての空
気を吐き出すようにしま
しょう♪



慣れないうちは自分が
心地よいと感じるペース
で呼吸しましょう！
呼吸を意識することは、
心身を整えヨガの効果を
高めることにもつながり
ますよ♡



♡ デイサービスご利用者様にうかがいました♡

Y. S様(男性) 要支援1 週1回ご利用

「スマーと」を知った
きっかけは？

担当のケアマネージャーより紹介をうけました。

通ってみたいと思った
『決めて』はどんなと
ころですか？

以前は地域の自治会などの役員を行っており、忙しくして
いました。役員を引退後は、必要に応じて外出や、散歩に
は出かけていましたが、いちど自転車外出中に戻れなくな
ったことがありました。心身も鍛えられ、運動を兼ねて脳
トレが出来るといところが決め手になりました。

これからどんな事をして
みたいですか？

スポーツ観戦に出掛けたいです。以前はいろいろなと
ころに観戦に行けていましたが、年齢とともに体力や筋力・気
力がなくなってきたので、しっかり運動してもう一度不安なく
行けるようになりたいです！！



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



80代のY.S様はとてもお若い印象を受けます。地域の役員をされていたこともあり、非常にしっかりとされ、スマーとの運動プログラムを理解されて前向きに取り組まれています。真面目な性格で、他の利用者の方とのコミュニケーションもとても上手にとられています。

スマーと 所長 岩永 智明



元気のみ・な・も・と ⑤

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

6月4日は『虫歯予防デー』として日本歯科医師会によって虫歯予防の大切さを訴える事が目的として制定された記念日です。

現在は6/4～6/10の1週間を『歯の衛生週間』として様々な啓もう活動が行われています。歯の衛生と言うと、歯磨きが一番に上げられますが、正しい歯ブラシの使い方をしている人は大変少ないと言われています。私は強く磨きすぎて歯ぐきを痛めます。



虫歯は歯のエナメル質が虫歯菌によって破壊され、歯に穴が開き、進行すると神経にも影響が及びます。また虫歯以上に自分の歯を失う可能性が大きい病気が『歯周病』です。

歯槽膿漏という言い方もしますが、これは歯を支える歯ぐきに炎症が起こり、膿が溜まり歯の根っこを溶かしてしまう怖い病気です。虫歯になっていない歯でも、歯ぐきの手入れを怠ると次々と歯を失う事になります。『8020』という数字をご存じでしょうか？80歳になっても自分の歯を20本を保ちましょう！という目標の一つです。ご自分の歯で噛むことは生命の根源の力や生きる力に直結し、健康で満足度の高い人生を送る為に必要だと言われています。

自分の歯で食事をする事で咀嚼力が高まり、誤嚥を防ぎ、様々な病気の予防にも繋がります。

歯周病予防には、日々の口腔ケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など、専門家のサポートが欠かせません。かかりつけの医師と同様に**かかりつけ歯科医**を持つ事がとても大事です。痛みや異常があった時だけでなく、定期的を受診し、歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）、歯と歯の間、歯ブラシが届きにくい奥歯の後ろや噛み合う面、前歯の裏側などを診て頂き自分では取り除けない歯垢や歯石を除去して頂く事をお勧めします。入れ歯の方も定期的に調整をして頂き、上手に噛める工夫をしてお好きな食べ物を美味しく食べて毎日を元気に過ごして参りましょう♡



歯と歯の汚れも徹底的に除去！

にら ②



(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修

旬の食材を知ろう

にらのおい成分であるアリシンは、体を動かすエネルギーを発生させるビタミンB1と結びつき、その働きを持続させる効果がありますが、刺激が強いので、食べ過ぎると胃腸の調子が悪くなることがあるので注意が必要です。1日1束(100g)までを目安に食べるとよいでしょう。

にらと相性の良い
ビタミンB1たっぷり！

～作り方～

- ① にらは1cm幅に、にんにくと生姜は細かく刻む。
- ② 材料を全てボールに入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 混ぜたものをお好みの大きさに手で形を整える。
- ④ フライパンに油をひき、③を入れて中火で2分、焼き色が付いたらひっくり返しさらに2分焼く。
- ⑤ しっかり焼き色が付き、中まで火が通ったら出来上がり。

栄養価(1人分) 炭水化物:9.1g
 エネルギー:413kcal 食物繊維:4.1g
 たんぱく質:30.3g 食塩相当量:2.1g
 脂質:27.2g ビタミンB1:0.69mg

にらと納豆の豚つくね



材料 (2人分)	
豚ひき肉	180g
納豆	1パック(40g)
にら	1/2束(50g)
卵	1個(60g)
にんにく	ひとかけ(5g)
生姜	ひとかけ(5g)
醤油	小さじ2(12g)
油	小さじ1(3g)



シルバー*川柳 入選作



「戒名に キラキラネーム 欲しい父」
 生まれた時は名前を選ぶことが出来ませんが、お元気なうちにこんなお話しができるのは何よりですね。
 ヒロ薬局介護サービス ケアマネージャー 石田 理乃

編集後記：昨年5月号のこの欄で横十間川親水公園の野鳥のことを書きましたが、今年もあの「野鳥の島」はたくさんのアオサギやコサギがひしめき合っていました。足を止めて観察したり写真を撮っている方がいたので私も思わずスマホを向けていました。 あっとほ～む 事務 広瀬 幸子



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！

2023年5月号 VOL. 209

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する **おうちで出来るよ！エクササイズ**

♪ 下半身の筋力強化して転びにくい体をつくろう ♪

下半身の重要な筋肉であるお尻の筋肉、臀筋には「大臀筋」とその奥にある「中臀筋」があり、どちらも骨盤を支えています。臀筋が低下すると、立ち上がる時や階段の上り下りで、バランスを崩して転びやすくなります。

転びにくい下半身をつくるため、軽い運動でよいので、無理せず継続しましょう！

▽大臀筋を鍛える！ ①～③を3回づつ左右の足で行います！



①仰向けに寝て、手は楽に広げて置きます



②片足の膝を立て、足底が浮かない様にピッタリ床につけます



③反対側の足は膝を伸ばしてまっすぐ上げたまま、3秒キープします

▽中臀筋を鍛える！ ①～②を10回行います！



①仰向けに寝て足首に運動用ゴムバンドをかけ、5秒数えながら足を開いていきます



②開ききったところで5秒キープします

筋力のポイント！

- ① 3秒・5秒と数えながらゆっくり行います！
- ② 自然な呼吸をしながら行います！
- ③ 鍛える筋肉に力が入っているかを意識します！
- ④ 体力に合わせ決して無理をしないこと！
- ⑤ ゴムが無ければ足の動きだけでもOK！



♡ご利用者様にうかがいました♡

K. Y様(女性) 要支援1 週1回ご利用

「すまーと」を知ったきっかけは？

既に通っている親しい方から紹介していただきました。

通ってみたいと思った『決めて』はどんなところですか？

見学はしていませんが、紹介して下さった方が、ご自身がここまで良くなった事を熱く語って下さり、利用を決めました。自宅での生活にも支障はなく、運動の必要性を深く考えていませんでしたので始めは利用する気はありませんでした。ただ、利用を開始してからは、他の利用者さんとの交流や会話も楽しく、運動は必要なんだと思えるようになりました。

これからどんな事をしてみたいですか？

現在、買物は家族がしてくれているのですが、やはり以前のように自分の足でスーパーにいき、自分で見て選び買物がしたいです。
天気の良い日は、近隣を散歩しながら周りたいたいです。



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



K様は下町のお母さん、どっしりと構えていらっしゃるようです。お話しすると、何でもやさしくはっきりと仰います。運動面では、自身のペースを守りながら進めており、会話等も楽しみながらご利用されております。長く通われている方からのすまーと体験を熱心に受けとめて下さってご利用を決めて頂きましたが、このようなご利用者同士の繋がりが私たちにとって大変嬉しく仕事の励みになっています。これからも頑張ってください♪ すまーと 所長 岩永智明



元気のみ・な・も・と ④

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

先日来、とても元気みなぎる方々と一緒に過ごす体験をいたしました。私より年長の方々でしたが、どうしてそんなに元気なのか？お目にかかるたびにこっそり（笑）観察していました。共通するのは ①よくおしゃべりする ②よく笑う ③飲食旺盛 ④友人を大事にしている ⑤頼まれごとを引き受ける ⑥適度な距離を保ち深入りしない・・・などなど。そしてこれは男女共通だったのが新発見👁️。家族を看取った後に喪失感から抜け出せそうもなく落ち込んでいた時に誰かの役に立つ事に集中しその仲間たちと過ごすことで癒され、だんだん元気が満ちてきたと体験をお話して下さった方の顔が笑顔にあられていて素敵でした。



こども食堂のボランティア

上記に挙げた元気な人の共通点で特に大事だと感じたのが『誰かの役に立つ活動』にやり甲斐や自らの生き甲斐を見出していることです。子育てを終え親の介護、伴侶の介護を終えた時に次のステップに進む為には家族、近隣の友人、知人を頼り、自由で楽しく過ごせる場に出向き、参加をしてみる事が良いのだと思います。そこで生まれる交流の中で必ず『〇〇さん、あれ手伝ってくれる？』『△△さんは針仕事が上手だからこれお願いね』お料理上手な方はこども食堂で美味しいカレーを作ることが地域貢献に繋がります。毎日家族の為に行ってきたことを改めて近隣の誰かの為にして差し上げることで喜びを与え『ありがとう』という言葉の贈り物を頂けます。人様に喜んで頂く為にはまずは自分が元気である事です！今日も明日も、笑って話して、**元気活動**に励みましょう♪



地域活動で生き甲斐仲間を作る

旬の食材を知ろう

にら①



(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修

「にら」は通年出回っていますが、旬は春の3～5月で、葉が柔らかく、香りも強く美味しいとされています。にらはとても強く栽培がしやすい野菜です。春に出てきた葉を刈り取っても、その後から新しい葉が伸びてきて年に3回は収穫ができます。

◎注目の栄養素👁️

B-カロテン・・・身体のサビ防止

体内でビタミンAに変換されます。抗酸化作用があり、動脈硬化予防、目や皮膚などの健康維持にも役立つアンチエイジング効果が期待できます。また油との相性がよいです♪

アリシン・・・疲労回復・感染予防

体を動かすエネルギーを発生させるビタミンB1と結びつき、その動きを持続させるため、疲労回復が期待できます♪

葉酸・・・造血ビタミン・貧血防止

赤血球の生産を助ける他、DNAやたんぱく質などの合成を促進します。また動脈硬化のを予防します。95%が水に溶けだす栄養素なのでスープやみそ汁で頂くと効果的です♪

◎上手な選び方

濃い緑色でつやのあるもの
(黄色いものは鮮度が悪い)

根元の切り口が新しく乾燥していないもの

葉にピンと張りがあり、みずみずしく肉厚なもの

◎上手な保存方法

冷蔵：キッチンペーパーで包んでからラップでくるみ、野菜室に立てて保存します。4～5日で使い切りましょう。

冷凍：使いやすい大きさに切ってから袋に入れて保存すると、解凍せずにそのまま使うことができ便利です。約1か月保存可能です。

シルバー*川柳 入選作

「WEB予約 予約できたか 電話する」
昔は旅行会社から搭乗券やトランクに付けるタグなどが届き、出発までワクワク！今はネット予約がちゃんと出来たか出発までドキドキ！
ヒロ薬品介護サービス 福祉用具専門相談員 角谷 一都美

編集後記：最近引越しをして、自宅からの交通がとても不便になってしまいました。今日の出勤時も東陽町駅で電車が次々と来ることに、以前は当たり前のことだったのに、便利だと痛感しています。江東区は住吉・豊洲間の地下鉄8号線の延伸が決まり、会社のあるこの千田周辺の「鉄道空白地帯」にもようやく地下鉄が通るようです。
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 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

あつとほ〜む☆たいぼす

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！

2023年4月号 VOL. 208

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

♪ 安全な立ち上がり動作をしましょう ♪

椅子から立ち上がる時に、手や腕の力だけでテーブルの端を掴み、引っ張るように立ち上がっていませんか？その方法では手が離れた拍子に転倒して、大きな怪我につながり兼ねません。とても危ないですね！

腰痛や膝関節症など足腰に不安のある方は、負担をかけないようにと自然に腕の力に頼ってしまい勝ちですが**正しい動作**を身につけると**楽に安全に立ち上がり**を行うことができます。ポイントは**お辞儀をする様に前傾姿勢**になる事！

立ち上がり動作のポイント！

- ①椅子に浅く座る
- ②足を肩幅に開き、手は太ももの上
- ③床に足底をべったり付ける
- ④足を引いて頭を下げる
- ⑤重心を前に掛けつつゆっくり立つ

①椅子に浅く座り足底を床につける



②足を引いて頭を下げる



③重心を前下方へ移動しゆっくり立上がる



④不安な方は椅子の手すりで支えましょう



♡ご利用者様にうかがいました♡

I. T様(女性) 要介護1 週3回ご利用

「すまーと」を知ったきっかけは？

当時担当のケアマネージャーより紹介されました。通所の見学は初めてだったので、利用する・しないは見てから決めていいというので、軽い気持ちで見学しました。

通ってみたいと思った『決めて』はどんなところですか？

印象の良い所を選ばせていただきました。室内も明るく綺麗にされていて、スタッフの皆さんの挨拶も良かったです。外出時にふらつきや転倒があり、友人やヘルパーから運動の必要を助言され利用を決めました。

これからどんな事をしてみたいですか？

だいが歩行改善が出来て来たので、感染症が落ち着いたら友人と旅行をしてみたいと思います(^_^) 家事や買物はヘルパーさんをお願いしているので近隣の大きなスーパーに一人でも買い物に行けるようにしたいと思います。



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



I.T様は平成31年2月から約4年間すまーとをご利用されています。当初は要支援認定の為に週1回のご利用でした。真面目に取り組まれていらっしゃいましたが、転倒で両腕を骨折をされてから回数を増やしたいとのご要望があり、その後要介護認定となったのでご自身のご希望通り回数を増やしてご利用頂けるようになりました。週3回に変更されてからは筋力が向上し、近隣では歩行器や杖を使用せず歩行が出来るようになりました。正にご本人様の意欲と努力の結晶だと思います。これからも頑張ってください！！

すまーと 所長 岩永智明



元気のみ・な・も・と ③

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

長かったコロナとの生活が今年に入りようやく終息の目途がついてきました。このところの嬉しい話題はWBCで侍ジャパンが大活躍して優勝した事です。誰もが我慢・我慢・我慢の毎日でしたが若き侍達の活躍でどれだけ世界中の人達が励まされ、元気になった事でしょう。この3年間を振り返ると『笑う』という事が減りました。常に感染に怯えながら消毒、検温、換気、そして黙って食事をし、友人や職場での食事会、外での会議も飲み会も全く無くなりました。マスク生活では口元の表情に気を付けることもなくなり、いよいよマスクの着用は個人の判断に委ねられることとなった今、笑いのリハビリが必要になっていることを感じます。



『笑いの効用』は以前にもお伝えしましたが、一番は人との交流、関係性を良好にします。笑いの表情を作るだけで脳は幸福感を感じる不思議な仕組みがあり、その影響で良いホルモンが出る。良いホルモンが出る事で免疫力が高まりますから、笑うことは**元気の源**でもあるのです。嫌なことがあって一人で悶々としていると表情は暗く、声も沈みがちですが、友人に話を聞いてもらうと悩んでいたことが嘘のようになり、悩み事が笑いのネタになることも多いものです。



『笑う門には福来る』ということわざの通り笑顔には自分自身にも周囲の人たちにも安心感、多幸感を与えます。顔だけでなくお腹から笑える話をするすると腹筋が鍛えられ、大きな息を吸うので呼吸筋も鍛えられ、心肺機能の向上にも繋がります。余談ですが私は以前から笑い皺は気にしないことにしています。笑い皺は幸福の証！数年ぶりにマスクを外して人と会話をすることを是非思い切り楽しんで元気に過ごして参りましょう(〜♪)

旬の食材を知ろう

はちみつ ②

旬 レシピ

鶏と野菜のはちみつ柚子マリネ

はちみつと柚子の組み合わせでさっぱりした美味しさ！

材料 (2人前)	
鶏もも肉	150g
ブロッコリー	1/4房 (80g)
アスパラガス	3本
玉ねぎ	1/4個
柚子	1/4個
塩	ひとつまみ (1g)
オリーブ油	小1 (4g)
酒	大1 (15g)
《マリネ液》	
★オリーブ油	大1 (12g)
★酢	大2 (30g)
★はちみつ	大1 (22g)
★レモン汁	小1 (5g)
★塩	ひとつまみ (1g)
★黒コショウ	少々 (0.2g)



～作り方～

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩を振っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスは斜め切り、玉ねぎはくし切りにする。柚子は薄切にしておく。
- ③ 油をひいたフライパンに鶏もも肉を並べ焼き色が付くまで焼き、ひっくり返す。
- ④ ブロッコリー、アスパラガス、玉ねぎを加え、酒を振り入れ、蓋をして3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤ マリネ液の調味料と柚子を混ぜ合わせ、その中に④を熱いうちに投入混ぜ合わせたら完成。

「はちみつのボツリヌス菌とは？」

はちみつにはまれにボツリヌス菌の細胞が入っていることがあり、1歳未満の乳児は腸が未発達のため菌の毒素によって乳児ボツリヌス症を発症する恐れがあります。1歳未満の乳児にはちみつを与えないようにしましょう。

栄養価(1人分)	
エネルギー: 258kcal	炭水化物: 17.1g
たんぱく質: 19.4g	食物繊維: 3.6g
脂質: 12.0g	食塩相当量: 1.1g

シルバー*川柳 入選作



「電話口 本当なんです 市役所です」

特殊詐欺も手口が巧妙になっていて、役所からの電話は特に要注意と思われていて本当にお気の毒です。

ヒロ薬局介護サービス ケアマネーシヤー 林 鉄兵

編集後記：食料品の値上げが相次いで、スーパーで買物の際の支払額に驚いています。物価優等生だった卵まで上がっています。甘い卵焼きが好きでよく作りますが、卵5個使っても100円以下だったので上手に出来た時は材料費の安さもあって一人で喜んでいました。今までが安過ぎたようですが、このあたりで頑張ってください。

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 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

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！

2023年2月号 VOL. 206

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

●オススメの健康法 「腹式呼吸をしましょう」

腹式呼吸 のメリット

ゆったりとした長い呼吸を繰り返す『腹式呼吸』はストレスを溜め込まない強力な方法です。気持ちが落ち込んだ時、不安な時にも効果を発揮します。

- ①副交感神経を活性化する
→リラックス効果がアップします！
- ②横隔膜が上下運動する
→呼吸や消化運動を助けてくれます！
- ③酸素の摂取量が130%程度増える
→効率よく酸素を取入れ、肺の働きが活性化し身体中に酸素が運ばれます。
- ④腹部大動脈が刺激され、血行が促進される
→血流の流れが良くなり血圧上昇を抑制し冷え性にも効果的です。
- ⑤背骨の自然な動きが引き出される
→無理のない呼吸が出来、緊張がゆるみます！

口から吐く



お腹がふくらむ

鼻から吸う



お腹が引っ込む

★ 毎日5分程度やってみましょう！ ★
仰向けで行うと自然に腹式呼吸になります♪



♡ご利用者様にうかがいました♡

S.S様(女性) 要支援1 週1回ご利用

「すまーと」を知った
きっかけは？

調剤薬局のヒロ薬局を利用して、通所もやっていると薬剤師さんから説明を受け、紹介されました。

通ってみたいと思った
『決めて』はどんなところ
ですか？

必要以外に自宅を出ることがなく、下肢筋力の低下を感じて、運動が出来るデイサービスを探していました。主人と一緒に見学して、説明を受け、ほぼ運動がメインということで、主人も良いのでは、と納得して利用を決めました。

これからどんな事を
してみたいですか？

暖かくなったら、まず近隣から散歩に出掛けてみたい。買物や家事など、家族に手伝ってもらっているところを自分で行えるようになりたいです。

S.S様はとても穏やかな方です。

「すまーと」ご利用の皆さんの中には、お話しも活発でご自分のことも積極的にお話しされる方が多いのですが、S.S様はとても穏やかに相手のお話しを聞いてお返事されています。ご自分の体調をきちんと管理出来ていて、その日の体調に合わせて運動を進めていらっしゃいます。

すまーと 所長 岩永智明



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！





元気のみ・な・も・と ②

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

お正月のご挨拶をしたと思ったらもう3月です！春の息吹を感じられるのは気温の変化と共に、気持ちもふんわりとするのは何故でしょうか？ さて今回は『元気』の言葉の由来をお伝えしました。日本には四季という素晴らしい自然環境が備わっています。残念ながら温暖化や様々な環境変化によって、春夏秋冬の姿が変わってきているのは事実ですが、四季によって『旬』という素晴らしい食材の恩恵に与れるのも日本ならではの良さだと思います。（下記栄養士のコラムご参照！！）健康の為には住んでいる風土に合った食材を摂る事が良いとされています。

冬は大地の栄養をたっぷり含んだ根菜が美味しく、春は土から芽吹くもの、夏はつる野菜、秋は木になっている実や果物🍇🍓。魚も同様に季節によって栄養が豊富で味が良く、その時にしか食べられないものは本当に貴重でご馳走ですね🍣。何より旬の食材は沢山収穫される為、安価に手に入るのので有難いです。春にウキウキするのは土から芽吹く命を頂き鋭気を養える事を感じるからでしょうか？

食材の特徴ですが、冬野菜は身体を温める作用があり、夏野菜のキュウリやトマト、スイカなどは身体の熱を冷まし、汗で失う水分の補給をする効果があります。キュウリに味噌をつける、スイカに塩という調味料の使い方は水分の他にナトリウムなどのミネラルを補給する効果があります。今でいうとスポーツドリンクの役割を果たしているのですが、大昔から体験により食材の足し算で体調を整えるという知恵があったのはごい事だと思います。元気な食材を有難く頂き、元気な身体と豊かな気持ちで過ごしたいものです♪



旬の食材を知ろう

はちみつ ①



はちみつは古来から人々に好まれていたといわれています。花が咲き始める春頃が旬とされています。ミツバチが蜜を採集する花の種類や地域により色や味が異なり、多くの種類があります。

◎はちみつのおすすめポイント

はちみつは約8割の糖類と約2割の水分で構成されています。その他にビタミン類やミネラル類が含まれている天然甘味料です。

◆ 砂糖の代用でエネルギーをカット！

はちみつ小さじ1 砂糖小さじ3の甘さに相当し、同じ甘さの分量では、はちみつのほうがカロリーを少なくすることができます。



◆ 素早くエネルギー源に！

はちみつの糖類は主にグルコース(ブドウ糖)やフルクトース(果糖)という糖です。

これ以上からだの中で分解される必要がなく、短時間で体内に吸収されるため、疲れがたまったり運動前後の栄養補給に非常に効果的です。一日に大さじ1~2杯程度の摂取がおすすめです

(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

◎はちみつの種類

はちみつは成分によって3種類あります。

①純粋はちみつ・・・人工的に成分に手を加えていないもの。ただし加熱処理されている場合があります。

②加糖はちみつ・・・水飴やその他の糖類を加えたもの。

③精製はちみつ・・・人工的に加熱処理し、はちみつから匂いや色などを取り除いたもの。

加熱処理など人工的に手を加えたはちみつは本来の栄養素を失ってしまいます。はちみつの効果を十分に得たい場合は「純粋はちみつ」の中でも加熱処理されていないものを選びましょう。

参考文献:美甘養蜂園

シルバー*川柳 入選作



我が家も同じなのでよく解ります。まだ寒い日があります。一大事になる前に浴室内ヒーターを検討しなければ...。 ヒロ薬品介護サービス ケアマネージャー 鍋 佳美

「冬の日の一番風呂は命がけ」

編集後記：先日、熱海に行ってきましたが、お天気も良く、梅園や商店街では平日にもかかわらず大勢の人が訪れていました。マスクをしていることを除けば、コロナ前と同じ観光地のにぎわいが戻って来たようで、コロナ禍に旅行を控えていた人たちも、写真を撮りあい、久しぶりの旅行を満喫しているようでした。

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 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

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！

2023年2月号 VOL. 206

リハビリ特化型
デイサービス



が提案する おうちで出来るよ！エクササイズ

●オススメの運動 「骨たたきコツコツ運動」



骨を丈夫に育てるには適度な刺激を与えることが大事！

- ①背筋を伸ばして椅子に座る
- ②肩幅に足を開き、両手でこぶしを作りましょう
- ③膝関節の上を左右交互にトントンとリズムカルにたたきます



ポイント

- ★太もの上ではなく、膝と大腿骨のつなぎ目部分をたたきましょう！
- ★背中が丸まっていると、こぶしを高い位置から落とせません！
- ★力加減は骨に気持ちよく響く程度が良いでしょう！
- ★膝に痛みや違和感のある方は、控えるか極弱めの力で行いましょう！

★ 1セット10回、3セット行くと効果的です★

座ったままなのでテレビを見ながらでもいつでもできますね…早速やってみましょう！



♡ご利用者様にうかがいました♡

T.S様(女性) 要支援1 週2回ご利用

「すまーと」を知った
きっかけを教えてください

昨年末まで、他の半日型の通所を利用していました。そこでは運動量が少なく、ほぼ3時間座っていたため、もう少し運動が出来る通所施設を希望して担当ケアマネジャーに相談したところ「すまーと」を紹介され見学しました。

通ってみたいと思った
『決めて』はどんなところ
ですか？

運動をメインに行っているところが決め手です。室内の明るさや清潔感、スタッフの対応なども良かったです。人数も少人数で、運動メニューがほぼ全て出来るところも良かったです。

これからどんな事をして
みたいですか？

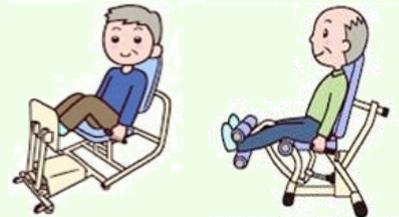
今の状態を維持したいと思います。
現在一人で生活が出来ており、外出も行っています。
今後も今と変わらずに生活を送りたいです。

T.S様は何事も前向きにとらえ、考え方がとてもポジティブな方です。毅然とした姿勢で、言葉も明確に発言されますので、最初に私たちがご指導したときも大変進めやすい方でした。

このようにご自身のことを充分にご理解されているので、遣り甲斐を感じすまーとでの運動で成果を得て、体力・筋力向上が早いのだと思います。

今後がとても楽しみです。

すまーと 所長 岩永智明



見学・体験いつでも
歓迎しています！
送迎もいたします！



元気のみ・な・も・と ②

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子



♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

『元気』という言葉は日頃当たり前のように使われていますが、言葉の由来をご存じでしょうか？
 言語由来辞典によると・・・古くは「減気」と書き、病気の勢いが衰えて快方に向かうことを表し、その後 近世になると「験気」と書き、治療や療養の効果が現れて気分がよくなることの意味となりました。そして、活動の源となる力や活力の盛んな様子を意味するようになったことで漢字も「元気」になったと示されています。1月号では元気の妨げになる要因は主に3つとお伝えしました。そのひとつが『病気や老化』によるものです。
 言葉の由来となった『減気』は病の気の勢いが減っていく事とあります。これはとてもわかりやすいですね。
 風邪にしても骨折にしても、急性期（かかり始め）は病の気が勝っていて、身体も気持ちもとても辛い状態ですが、時間の経過と適切な治療や療養を続けると徐々に病の気が弱り本来の『気』が満ちてきます。
 東洋医学の考え方の中に『先天の気』『後天の気』という表現があります。
 先天の気は生まれた時に持っている、両親から与えられた生命力を表し『原気』とも言われています。後天の気は誕生後に食物から得られる栄養素を吸収することで自然界の『清気』をとり入れて獲得する生命力を言います。
 両親が与えてくれた『先天の気』も食生活の乱れや、不眠、不衛生な環境での生活を続けると宝の持ち腐れです。
 病気と診断されていない＝元気とは言い難いのです。今の世の中は365日24時間買い物ができ、お金を出せば何でも食べることができます。ただ、お腹を満たす事と栄養を摂ることは意味合いが全く違います。
 健康（元気）でいる為には体に必要な栄養素を過不足なく頂き、それを血と変え肉を作ってください。
 逆に食べ過ぎれば胃腸に負担がかかり、正常な消化吸収を妨げます。お酒は百役の長と言われ、適量なら身体を温め、血行を良くし、食欲の後押しもしてくれますが、量が過ぎると肝臓に負担がかかり、その結果大事な役割である有害物質の分解が出来なくなると同時に消化に必要な胆汁が作れなくなります。栄養の貯蔵もできなくなって肝臓がカチカチになり（肝硬変）その後肝臓がんに移行するリスクもあります。肝臓は症状が出にくいので異常に気づきにくいのが厄介です。
 さて、病気には客観的に判断しやすいものと、測定しにくい精神的なものも両方あります。最近では新型コロナの影響で生活そのものに大きな制限がかかり、気持ちが塞ぎ『心の風邪』を引く人が増えました。これは本当に深刻な問題です。
 来月は『病は気から』ということわざの意味を考えてみようと思います。皆様、寒い季節ですがどうぞお元気で♡

旬の食材を知ろう

ぶり ②



ぶりは年間を通して養殖ものを食べることが出来ますが、天然ものは12月から3月が旬で、脂肪ののった時期は栄養価も高く、生で・焼いて・煮てといろいろな料理法で美味しく味わうことが出来ます。

(株)エスシーグループ
管理栄養士作成・監修



味噌とチーズでコクのある美味しさ！

～作り方～

- ①ぶりは一口大に切って塩をぶり、ペーパータオルでふいて小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③よく混ぜ合わせた★を加えてからめる。
- ④チーズをかけて混ぜる。
- ⑤万能ねぎの小口切りをかけて完成。



旬 レシピ

ぶりの甘辛みそチーズ焼き

材料（2人前）

ぶりの切り身	2切れ（200g）
塩	少量（0.2g）
小麦粉	小さじ2（5g）
サラダ油	小さじ1（3g）
ピザ用チーズ	2つまみ（10g）
万能ねぎ	少量（1g）
★味噌（12g）	小さじ2
★みりん	大さじ1½
★酒	大さじ1½
★砂糖（1.5g）	小さじ½

●ぶりの保存方法

ぶりは傷みやすい魚のため、購入したらなるべく早く食べきりましょう！
ぶりの表面についた水分をふき取る → 1枚ずつラップに包んで空気を抜き冷蔵庫で保存する ★使う際にぶり塩をすると身を引き締めることができ、余分な水分を抜くことで臭みを減少させる役割もあります。

シルバー*川柳 入選作



私の父も高齢となり、同じような状況が見られます。昔から母が話すのを父が黙々と聞き続けていた姿を見ても、父の黙食姿は老いとは関係なく夫婦の在り方だったのかも知れません笑

「黙食と 思っていたら 寝た祖父」

ヒロ薬局介護サービス 所長 三上雅史

編集後記：凶悪な強盗事件が相次いでいます。宅配業者を装って押し入り住人に暴行を加えるなど荒っぽい手口から、どのように身を守ったらよいか？まずは玄関や窓の施錠など基本的な対策をして、身に覚えのない宅配や訪問には警戒心を持って対応し、すぐに玄関を開けないことが大事だそうです。皆さん、十分に気を付けてください。 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 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

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！

2023年1月号 VOL. 205



あけましておめでとうございます



本年も
ヒロ薬品を
どうぞよろしく
お願い申し上げます



ヒロ薬局

ヒロ薬局では店舗移転後一年が経過いたしました。新型コロナウイルスの対応として医師の指示の下、陽性患者様のご自宅にお薬をお届けしたり、抗原キットの販売等を行っております。未だ終息の兆しが見えませんが、皆様が安心して生活ができるようなお手伝いを続けていきたいと思っております。

本年もよろしく申し上げます。

薬局長 高橋 寛



ヒロ薬局さくらbeer

謹んで新春のお祝い申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が続くなか少しづつですが日常を取り戻しつつあったと感じています。続けての感染症対策へのご協力をいただき感謝しております。今年も患者様はもとより地域の皆様にも店名の「さくらbeer」の花のように安らぎと安心をお届けできるようスタッフ一同精進してまいります。

薬局長 鈴木久子

ヒロ薬局介護サービス

高2の甥っ子は、部活(ボート部)で忙しい中、時間を見つけて遊びに来てくれる度に9歳の我家の長男の所作を注意してくれます。「食べたからお茶碗を水につけるように。洗う人の事も考えて」長男は嬉しそうに素直に聞き入れます。甥の成長を感じると共に、我が子も「思いやり」のある人間に育てなければと痛感させられます。私たちのチームも思いやりを持って利用者様をサポートいたします！

本年も宜しくお願いいたします。

所長 三上博史

訪問介護事業所 あつとほ～む

今年は兎年…飛躍の年とも言われています。

あつとほ～むも、兎の力を借りて飛躍の一年であることを願っています。正解があるようでない訪問介護の仕事、毎日悩みながらも奮闘しているヘルパーさんたちと一緒に、利用者様の生活が少しでも改善し、より良い毎日を送る事ができるようにご支援をさせて頂きたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願い致します。

所長 前嶋寿美江

らくらく本舗りはびり屋

昨年の「今年の漢字」は、『戦』でした。戦うという意味では前向きな行為かと思いますが、戦争とはとても悲惨な行為です。

今年こそは、喜ばしい幸福感あふれる漢字が選ばれる世の中になって欲しいと願うばかりです。

皆さまのご健康とご多幸をお祈りしております。

管理者 伊藤康彦

通所介護事業所 すまーと

「長楽萬年」
明けましておめでとうございます。昨年は、すまーとをご利用頂き有難うございました。今年度は、上の熟語の様に幸福と長寿・健康が続く事を、お祈りしつつ引き続き、身体機能維持と向上をご支援して参ります。今後も「すまーと」を宜しくお願い申し上げます。

所長 岩永智明





元気のみ・な・も・と ①

2023 有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

2023



♪誰もが小さな事に喜びを感じ毎日が幸せの積み重ねであります様に♪

2023年明けましておめでとうございます。コロナ禍での生活が3年続きました。今年こそは工夫をしながら以前と似たような生活ができる様に、そして世界中の人々が一日でも早く争いごとから解放され、安心して家族と共に暮らせる日が来ることを切に願います。

さて、私たち一人一人が安心して暮らせる為には一体何が必要でしょうか？
安心とは、心が安らいでいられる状態の事です。心が安らぐとは不安がない事、困りごとがない事が必要です。人が不安を感じる事は大きく分けると以下の通り3つだと言われています。

- ①身体的不安・・・病気や老化、災害、事故、事件などによる身体的な苦痛に遭う不安です。
- ②関係的不安・・・他者との関係が壊れる不安。死別や離別、離婚失恋など失うことへの不安です。
- ③承認的不安・・・嘲笑、挫折、失跡、批判、非難、差別、軽蔑される事に対する不安です。

そして、不安は人によって感じやすい人、感じては直ぐに払拭できる人がいます。ほとんどの人が『安心した生活を送りたい』と思っている一方、まだ起きてもない何かを想像して気持ちが塞いでしまうという矛盾を体験をしています。例えば、重大な病気になったらどうしよう・・・、歳を取っても元気でいられるだろうか？

寝たきりになったらどうしよう・・・好きな人に振られたら生きていけない・・・等々
今年のコラムはこれらの不安を薄めて過ごせるための一工夫、知恵について一緒に勉強して参りたいと思っています。身体も心も歳並みで、それなりに元気な状態にいる事が幸せな事だと思います。『元気』とはやる気や気力が元通りになる事を言います。気が滅入っている時に何があれば元に戻せるのでしょうか？ある人は親しい人のおしゃべりかも知れませんが、お酒が頼りという人もいます。病気の場合は、様々な治療ですよね。美味しいものを思い切り食べると大抵の人は元気になります。『あー食べ過ぎた・・・でも体重が増えたらどうしよう』と元気を取り替えた瞬間に悩みが生じる事もありますが、それはご愛敬と言う事で(笑)



旬の食材を知ろう

ぶり ①



ぶりは「出世魚」と呼ばれ成長とともに名前が変わります。縁起のよいことから北陸ではお歳暮などに贈る風習があり、おせち料理にも使われます。養殖ぶりは一年を通して楽しめますが、天然ぶりの旬は脂ののった冬です。

◎注目の栄養素

- ◆ DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、**中性脂肪抑制**の働きや**血栓形成を予防**する働きがあります。また**動脈硬化、高血圧予防**の効果も期待できます！

- ◆ 鉄

赤血球に含まれるヘモグロビンの材料になり、全身の細胞へ**酸素を運ぶ**働きがあります。そのため**貧血の予防**効果があります。

- ◆ ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する栄養素です。骨を丈夫にしたり筋肉の発達にもつながるため、**骨粗鬆症の予防**につながります。

- ◆ たんぱく質

筋肉や臓器などの材料になり、健康を維持します。



80cm以上 ぶり



60~80cm わらさ



35~60cm はまち



~35cm わかし

(地域によって呼び方が変わります)

◎選び方のポイント

血合いがくっきり鮮やかな赤

身に張りがあるもの、ドリップ等による血・水分がないもの



身がピンク色で透明感のあるもの

(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

シルバー*川柳



今年は「シルバー*川柳」2022年の入選作から各自が面白いと思った作品ををご紹介します。世相を詠み、笑いが飛ばす傑作ぞろい。次回からケアマネジャーが選びます。

「お年玉 持続可能か 聞くな孫」

【参考文献：大塚製薬 栄養素のカレッジ 食べる健康、知る健康】

編集後記: あけましておめでとうございます。皆さま、どのようなお正月をお過ごしになられたでしょうか。子供の頃、母が用意した新しい服を身に付けて、元旦の朝を家族で迎えるのがとても晴れやかで嬉しかったことを思い出します。今年はコロナ禍の終息に期待して、平和で明るい一年になりますように。
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 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