

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！

2020年3月号 VOL.171

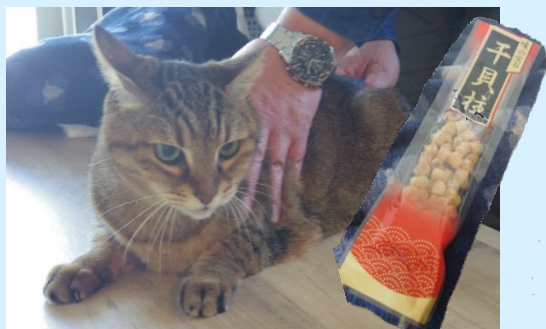


人とペットの幸せ生活

第2回

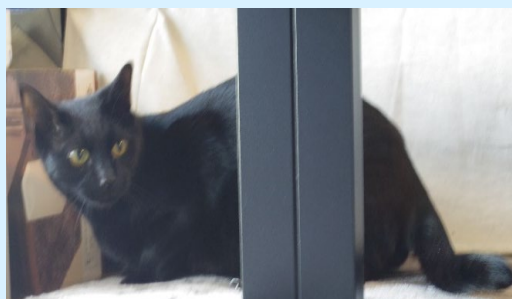
色々なペットとその飼い主さんをお訪ねして、ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！今回はお二人からお話を伺いました(^_^)

優しいおかあさんといつも一緒！ I.N様宅の猫ちゃん達♪



マオちゃん！16歳の女の子 ♪

キジトラのマオちゃんは目が大きくキレイな美人顔、堂々とした体格です。猫の16歳は人間の80歳に相当しますがとても健康です。「干し貝柱」が大好物！毎日少しずつ食べると安心して寝てしまうそうです。貝柱は人間のお酒のつまみ用で、ちょっと高級品ですがI様はマオちゃんの為に常備されています。『この貝柱が健康と長寿の秘訣かも知れません』と仰っていました。



クロちゃんは10歳の男の子！！

クロちゃんはとても人見知りで、知らない人の前にはめったに出てきません。しかし伺った日はずっと隠れていたソファの下から顔を出し撮影に応じてくれました♪ 毛艶が滑らかで、金色の目が美しいイケメン君です。

二匹ともノラちゃんでした。当時ご主人様は猫が苦手だったのですが、スリスリと猫の方から寄ってきたのでだんだん可愛くなったそうです。猫のお話をされる様子は、生き生きととても楽しそうでした。

一緒に春を待っています！ I.M様とお魚達



メダカも色とりどりです ♪

I様のお宅の窓際に小さな水槽が二つ置かれています。一つには赤、白、青の透き通るような色とりどりの小さなメダカ達が仲良くしています。

もう一つにはキレイな模様の「グッピー」が泳いでいて、底にはこぼれた餌やコケを食べてくれる「たにし」も住んでいます。

I様は以前「トラちゃん」というシーズー犬を、2年前に亡くなったご主人と一緒にとても可愛がっていたそうです。トラちゃんが病気で亡くなってから、また犬を飼いたいと思ったものの、年齢的に世話をする自信がなく諦めました。

でも、この小さなお魚たちは、週1回のお水替えの清掃以外は特に大変な世話をする必要がありません。可憐に泳いでいる姿は見てみると心とみえます。グッピーは繁殖力が強いので、気付くと稚魚が生まれている事があって、それも楽しみだそうです(^_^)♪ 冬の間は寒くてかわいそうなので、『早く春の暖かな日差しが待ち遠しい』と優しい笑顔で仰っていました。



グッピーは子沢山 ♪





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ オリンピック・パラリンピック開催に寄せて-2

さて、パラリンピックのきっかけは今から72年前に開催されたロンドンオリンピックの開会式同日に開催された、アーチェリーの競技会だと言われています。イギリスのストーク・マンデビル病院のリハビリ専門の科に入院していた第二次世界大戦で脊髄を損傷した兵士達に『手術よりスポーツを』と提唱した医師のアイデアです。その後病院内の競技は国際競技に発展し、9回目の国際大会が第1回のパラリンピックと呼ばれている様です。

パラアーチェリーは50メートル、または70メートル先にある的を狙い得点を競います。ルールはほぼオリンピックと同様ですが、障がいの内容や程度に応じて補助用具の使用が認められています。片手が無い人は足で弓を支えながら口で弦を引く、または足の指で弓を挟んで狙いを、矢を発射させる選手もいます。身体の部位を自在に操つりながら放たれる矢の勢いと正確性にはビックリすると共に、感動します。ちなみに、何十メートルも先の的を得るには、顔の正面の方が狙いをつけやすく、その為以前は口で弓を引くスタイルが多かったのですが、健康な歯やアゴを痛める事が多く、この頃では肩に補助具をつけて顔のすぐ横で矢を射るスタイルが主流になっているそうです。更に、現在ギネス記録を持っているアメリカの選手、マット・スタッツマンは生まれつき両腕が無かったのですが、腕以外の全てを駆使し、283メートルの記録を出し、健常者の持つ記録を破り、未だにその記録は破られていません。成せば成る！を証明していますね。



「私の両腕が成長しないことを知った時から、すべてを前向きに捉えるようにし、目標を達成するための障害を全部取り払ったのです。」 マット・スタッツマン



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

食事の基本！！ 主食・主菜・副菜を揃えてみましょう！

前回『5つの栄養素』を過不足なく摂ることが大切であることをお話したので、今回は具体的に「主食」「主菜」「副菜」といった「食事の基本」についてお伝えします。

- **主食**：熱や体を動かす**エネルギー源**になります。
米・パン・麺類など穀類…炭水化物を多く含む食品
- **主菜**：**体の血や肉を作ります**
肉・魚・卵・大豆製品など良質タンパク質や脂質を多く含む食品や料理
- **副菜**：**体の調子を整え、他の栄養素の働きをスムーズにします**
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、主に野菜を利用した料理（野菜・海藻など）
- **その他**：1日1回食べる食品（果物や牛乳・乳製品など）



乳製品はカルシウムを供給し**骨や歯の材料**になります
主食、主菜、副菜が別々のお皿の必要はなく、肉野菜炒めなど**主菜と副菜**が一緒になっても大丈夫ですので、なるべく色々な食材を取り入れると良いでしょう。
また、毎日3食バランスの良い食事が出来れば理想的ですが、実際はそうはいきませんね。1食で栄養バランスが崩れる訳ではありません。1日または2～3日単位で食事内容を調整し、献立を組み立ててみましょう。次回はバランスの良い食事の為の『簡単レシピ』をご紹介します。

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

また落選 でもあきらめず 応募する五輪
東京五輪のチケット購入の抽選に応募したものの全て落選。いま、商品を買って応募すると当たるというキャンペーンがいろいろあるので、まだまだ望みを捨てずに頑張ります。会場でも熱気や興奮を実際に見てみたいと思います。
ヒロ薬局さくらバレー 詠み人知らず

編集後記：冬らしくなかった1月、2月からもう3月。桜の開花予想では東京は3月中旬に咲き始めるようです。先日私のアルバムを見ていたら、中学の4月の入学式では桜が満開でした。身近に出来る温暖化対策、エアコンの調節・コンセントを抜く・エコバッグ持参などを実践したいと思います。 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