

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7月号 VOL.175

人とペットの幸せ生活



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！



第6回

ママが命を支えています！



M様の猫ちゃん「ちあ太くん」はオスの15歳。大きくまんまるなグリーンの眼のイケメン君です。

まだ手のひらに乗るくらい小さな赤ちゃんの時に、息子さんが森下の動物病院の保護猫を譲り受けて一家の一員（一猫）になりました。

ちあ太くんは3年前に消化器癌を患い、以後3回の手術を受け、2年前に獣医さんから「今年1年もたないかもしれない」と言われました。M様はとても悲しんで気を落とされましたが、2年経った今、朝夕のお薬を欠かさずに飲んで、愛情こもったお世話で奇跡的に回復しています。



M様がデイサービスで描いた絵
かわいい！

大好きなご飯
と
大事なお薬



M様は何をするにも「ちあ太くん」に話しかけ、『ママ、デイサービスに行ってくるからね』と言うと、わかって待っていてくれます。また、毎日『お利口さんね！』と褒めてあげる事にしていますが、その言葉と思いが伝わる様でとても嬉しそうにしているそうです。M様はお一人暮らしですが、こうして気持ちが通じ合っているのが全然寂しいと思わないと仰います。

「ちあ太くん」の存在は、ママであるM様の毎日の生活のリズムを作る支えとなっています。ママはちあ太くんの好きなご飯を用意して、薬を飲ませて、一緒にベッドで寝て、いつも静かに温かく見守っています。そんなM様と「ちあ太くん」のお互いに支えあう微笑ましいご様子を見てとても胸をうたれました。



ペット事情 豆知識



犬や猫の平均寿命が延びています。30年前の犬全体の寿命は10歳くらいでしたが、現在は15歳くらいになっています。20歳を超える犬や猫も珍しくありません。その要因はペットフードなど栄養価の高い食事を与え、家の中でストレスのない飼育方をされること。また、動物医療の発達で高度な医療を受けられるため、人間と同じように病気が早期発見されて適切な医療を受けることができるようになったためです。



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-6

新型コロナの影響によって様々な自粛が続きました。今もなお油断がならない状況です。またオリンピック・パラリンピックが来年に持ち越しになりましたが、アスリートの皆さんは最良の状況でその日を迎える為に大変な努力をされています。パラリンピックに参加する方はもともと何らかのハンディがある為に余計に調整が大変だと伺います。



自粛・自粛で春という季節が飛んでしまい、気づけばもう夏です。本来なら海やプールが賑わう季節ですが、今年は遊び方にも工夫が必要なようです。

さて、今月はパラ水泳についてお伝えします。パラ水泳の種目は選手のがいによって多岐に渡りますが大きくは視聴力障がい・身体障がい、知的障がいの3クラスに分けられています。また水泳や陸上競技は種目も多いため、種目をアルファベット、障がいレベルを1~16の数字で表しています。Sは自由形・背泳ぎ・バタフライ、SBは平泳ぎ、SMは個人メドレーの意味です。数字は以下の様に仕分けされます。

1~10⇒肢体不自由障がい、11~13⇒視覚障がい、14⇒知的障がいで15⇒聴覚障がいです。また16はそのどれにも当てはまらない場合に使用する番号です。組み合わせが多いのがパラ水泳の特徴です。パラ水泳の選手はどんな障害があっても、誰よりも早く泳ぐために様々な工夫を行います。人のサポートを受ける事も出来ます。例えば、視力障がいの方は、ターンやゴールの時に『もうすぐ壁だよ』と教えてくれる人がいます。この役割の人をタッパーと呼びます。『己の残存能力を活かして水を捉える』という理念の通り不自由な部分だけ誰かの助けを受けますが、プールと水は誰に対しても平等です。持っている機能を水の中で最大限発揮するパラ水泳は個人競技でありながらチームのサポートも含め大変見ごたえのあるスポーツです。



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命



～『咀嚼（そしゃく）』を考える2～

前回に続いて「咀嚼」についてのお話です。よく噛んで食べるためのコツをご紹介します。

- ① 噛み応えのある食材を選びましょう
根菜類、乾物、豆類（食物繊維が豊富）
いか・たこ・こんにゃく（弾力性がある）
かたまり肉（一口大にカット）
- ② 普段より食材を少し大きめに切りましょう
- ③ 味付けは薄味にするとよいでしょう
- ④ 飲み物と一緒に流し込まないように
- ⑤ 歯ごたえの異なるものを組み合わせで調理しましょう
- ⑥ 飲み込む前に『あと5回』多く噛みましょう

★隠し包丁を上手く利用しましょう★

簡単レシピ ～よく噛む副菜～

「ゴーヤの塩昆布和え」

材料（2人前）
 ゴーヤ ½本
 ツナ缶 1缶(70g)
 塩昆布 2~3つまみ
 ゴマ油 適量



- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを除いて薄切にしてさっと茹で、冷水にとり、粗熱がとれたら水気を切る。
- ② ゴーヤ、ツナ、塩昆布を混ぜて10分以上置いて味を馴染ませ出来上がり。
お好みでゴマ油をたらして下さい。

～よく噛む主食～

「たくあんとじゃこの混ぜごはん」

材料（2人前）
 温かいご飯 2膳
 たくあん 40g
 ちりめんじゃこ 大さじ2
 白いりゴマ 適量



（根菜の味噌汁と一緒に）

- ① たくあんは粗みじん切りにする。
- ② ボールに全ての材料を入れて混ぜ合わせて出来上がり。
☆ご飯を酢飯にしてもさっぱりします。

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

四十代、まだまだ若いと思っていました。近くを見るのが難しくなってきました。小さな字を見るのに、つい目を細めてしまった。老化現象とは認めたくないのですが……。

「老眼鏡 まだ大丈夫と 目ほそめる」

ヒロ薬局 薬剤師 A・T

編集後記：先日蒸し暑い日に、外出先の室内で脱水症になってしまいました。自分の不注意からですが、突然ストンと落ちるように動けなくなり、本当に怖いと実感しました。決して「自分は大丈夫」と過信せず、水分補給と室温の調整には十分気をつけてこの夏をお過ごし下さい。
あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 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