

# あっとほ～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8月号 VOL.176



## 人とペットの幸せ生活



### 第7回

『我が社の社員』のペットを紹介させていただきます！



#### ① 右手乗り文鳥です！



撫でてもらって  
うっとり！

我が家の3代目のさくら文鳥、オスの「さら」ちゃんです。胸の灰色の文様が桜が舞っているように見えるので「さくら文鳥」というそうです。

「さら」は朝ごはんの後に鳥カゴから出しますが、出ると主人のところにまっすぐ！ 足や腕、顔の横へ飛び回り、突いたり噛んだりします。主人は痛いでしょうが「さら」にとっては親愛の印か、楽しい遊びなのでしょうね♪

お気に入り主人の右手の中。勝手に飛び込んで『撫でて！』と要求して、撫でられるとウトウトして羽を膨らませてじっとしています。撫でるのを止めるとすぐに暴れて噛みだすので、最後は怒られてカゴに戻されています。怖がりなくせに、主人が動くところどこにでも付いていきますが、大きな音がするとパニックになって飛び回るので注意が必要です。

現在はコロナの影響でテレワーク中の主人と一緒に時間が多いため、よく懐いている「さら」には嬉しいのですが、私としてはちょっと複雑です…。

文鳥は犬のような懐き方と、猫のような気まぐれさのどちらも持ち合わせているツンデレですが何とも愛らしく魅力的です。羽もモフモフで気持ち良く鳥が苦手な人であれば、とても飼いやすくお勧めのペットです♪

ヒロ薬局介護サービス 主任ケアマネジャー 谷口 明子

#### ② ノラ猫がお嬢様に！

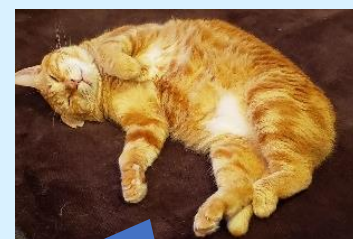
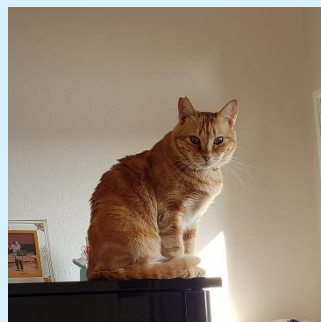


我が家の3歳のメス猫「トラミ」ちゃんです。昨年7月、兵庫県で保護猫のボランティア活動をしている知人が、以前から猫を飼いたかった私たち夫婦のために、新幹線に乗って連れて来てくれました。気弱なうえに過酷なノラ猫生活が長かったので、最初は怯えて隠れてばかりでしたが、2か月程してやっと自分の居場所だとわかったようで、1年後の今はわがままなお嬢様です。動物病院では獣医師から「お母さん」と呼ばれるので、ただ愛おしいだけではなく、私たちの家族として小さな命を守って一緒に生きていく責任を感じています。気まぐれな女の子なので、なかなか思うようになりませんが、悲しいことがあって沈んでいる時には何か察してペロペロ舐めて慰めてくれたり、どんな時もそこに居てくれるだけで私たちを笑顔にしてくれるかけがえのない存在です。モフモフのお腹に白いハートマーク♥が隠れているのですが、そこに顔を埋めて『トラミちゃん、ありがとう！』と言うのが日課です(迷惑そうですが…)。

あっとほ～む 事務 広瀬 幸子



NHKの番組「世界ネコ歩き」が大好き！



お腹に幸せのハート





# 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-7

今月はパラトライアスロンをご紹介します！2016年から正式競技になりました！

元々のトライアスロンは①水泳1.5km②自転車ロードレース40km③長距離走10kmを連続で行う耐久競技ですが、パラトライアスロンは3競技の距離が全て半分となっています。

また、男女の他、障がいの内容や程度によってクラス分けが行われ、競技方法も一部異なります。例えば、歩行障害の中で座位クラスではハンドサイクルや競技用車いすを使い、立位クラスでは義足などの補装具を使用し、自転車の改造なども認められています。

視覚障がいクラスでは、①・②・③の競技を通して同性のガイド1名のサポートを受けて一緒に競技を行います。水泳から自転車へ移る際にウェットスーツを脱ぐ、靴を履くのを手伝ったり、自転車から長距離走へ種目を移行する際の車いすへの乗り換えなどをお手伝いする「トランジション」と言われるサポーターとのコミュニケーションも競技の成績に影響があるので見逃せません。

他のパラスポーツでも車いすの改造や自助具の使用、また多種多様なサポートを受ける事ができますが、パラトライアスロンの場合は何といても3種目を休まず共に走りきる相方との信頼関係が大変大きな意味を持つこととなります。コミュニケーション次第で記録が大きく異なると言われるのもこの競技の特徴です。ガイド、サポーターは選手の安心・安全を担う重要な役割を持っています。トランジションと言われる人たちは『支えたい想い』だけでなく、プロ級の實力を持ち、かつ選手の自立を妨げない為の障害に対する専門的知識も必要とします。例えば視力障がいクラスの場合、水泳と長距離走ではサポーターと体が離れない為にお互いに『ガイドロープ』を持って繋がっています。ロープの扱いは見た目よりデリケートですし、疲労感も大きいようです。ロードバイクでは二人乗り自転車を使用します。二人漕ぎは一見楽なようですが、息を合わせ選手と同じ距離を共に過ごすには相当なトレーニングが必要です。トライアスロンはスポーツで一番過酷な競技と言われていますが、パラトライアスロンは選手は勿論、車いすや工夫された自転車、それらを支える大勢のガイド・サポーターの活躍も見どころになると思います。



障がいに合わせた自転車



## 知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～ 脱水と熱中症 ～



薬局部門

ファーマシー♡川柳

気温が高くなると私たちの身体は汗をかくことで、体温を一定に保とうとします。ただ、汗を沢山かき過ぎると体内の水分や塩分が不足して脱水状態になります。めまいや立ちくらみ、発熱、頭痛等の症状が現れると熱中症を疑い即時対処が必要になります。これは屋外だけでなく、屋内でも起こります。特に高齢の方は、喉の渇きを感じにくく、食事や水分の摂取量が減る傾向にあります。トイレの回数を減らすために意図的に水分を減らす場合もあり、脱水症状を引き起こしやすくなります。今年は夏でもマスクの着用で『マスク性熱中症』も心配なところです。こまめな水分補給を心掛け、室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使い、日頃からバランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない身体作りをしていくことも大切です。

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

### 水分補給のポイント！

- ① 時間を決めて定期的にとりましょう！
- ② お水代わりに、果物やゼリーでもOK！



### 栄養UP！ 簡単主食レシピ

食欲のない時には「冷やし麦茶漬け」

- ご飯 1杯
- 焼鮭 1/2切れ (コンビニの焼鮭等)
- 塩昆布 1つまみ
- ごま 適量
- 麦茶 コップ1杯



ご飯を冷水でさっと洗い、ぬめりをとります。焼鮭と塩昆布、ごまをのせて冷たい麦茶をかけた出来上がりです

夏の外回り(在宅訪問)は夕方になるとハトハトです。赤信号で自転車を止まめては水をひと口。青に変わった信号を見上げると逆光を受けてぼんやりして元気がないような：暑い一日、お互いにお疲れ様の気持ちです。 ヒロ薬局 薬剤師 H・M

「背から西日 きみもお疲れ 青信号」

編集後記：今回は私の猫も紹介させていただきました。外出を控えるなか、何の不安もなくお腹を上にして寝ている猫を飽きずに見ながら、返事はないものの話しかけたりして穏やかな気持ちで過ごしています。いいタイミングで我が家に来てくれたと思っています。

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