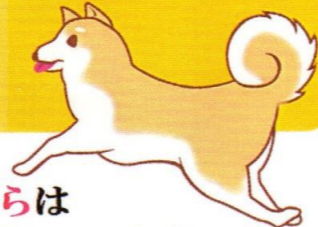


成年にちなんで



皆さんにいつもかわいがっていただいているさくらは
オーストラリアン・ラブラドゥードルという犬種に属しています。
今回はそのオーストラリアン・ラブラドゥードルについてご紹介します。

【オーストラリアン・ラブラドゥードルとは??】



オーストラリアン・ラブラドゥードル(以下“AL”と略します)は、動物アレルギーを持つ人の
介助犬になることを目的とし、ラブラドルとプードルを主体にして他の4犬種を交配して作ら
れた犬です。

人なつっこさと頭の良さを兼ねそろえ、さらにアレルギーを引き起こしにくいことから、ソー
シャルドッグ(介助犬やセラピー犬)として大変優れた素質を持っていると言われています。



ラブラドル・レトリバー スタンダード・プードル = オーストラリアン・
ラブラドゥードル
+ ほかに4犬種

【オーストラリアン・ラブラドゥードル 誕生物語】

1970 年半ば、ハワイに住む盲目の女性は、犬アレルギーをもつ夫でも一緒に生活できる介助犬
を探していました。そのことを知った、盲導犬協会で働いて
いたコンラン氏は、彼女の希望を叶えるため、アレルギー
フレンドリーな犬種を作るために、賢く訓練能力の高い
ラブラドル・レトリバーと抜け毛の少ない
スタンダード・プードルの交配を提案しました。

最初の交配で誕生した子犬の被毛のサンプルをハワイに
住む彼らのもとへ送ったところ、コンラン氏の予想的中し、

1頭の被毛がアレルギー反応を起こしませんでした。その1頭は盲導犬として訓練され、無事ハワ
イへと渡りました。アレルギー反応でない、ALに対するブリーダーの関心は高く、この犬種
の特徴を理解したうえで、慎重な計画に基づいて品種改良がおこなわれていきました。

参考: <http://www.al-site.net/>



ひいらぎ"便り

サービス付き高齢者向け住宅
ひいらぎの里

第10号

平成30年3月号

一人暮らしの高齢者の生きがいのある生活とは

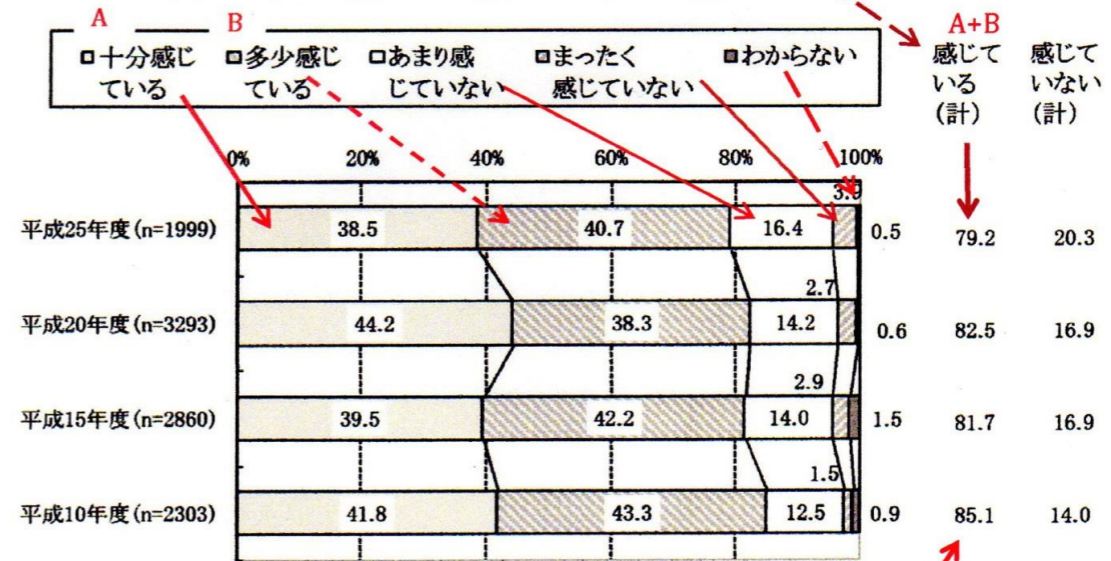
一人暮らしの高齢者は、「生きがい」の低下を感じやすいと云われています。
一人暮らしの高齢者がどんな時に生きがいを感じるのか、また**生きがいのある生活**
を送るためには どうすればいいのかについてご紹介します。

●8割近くの高齢者が生きがいを感じています

内閣府の『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査』によると、

① どの程度**生きがい(喜びや楽しみ)**を感じていますかの質問では、
感じていると回答した人は **全体の約8割(79.2%)** となっています。
(下記の表参照)

尚 60代~70代で8割、80歳以上の方で7割以上とされています。



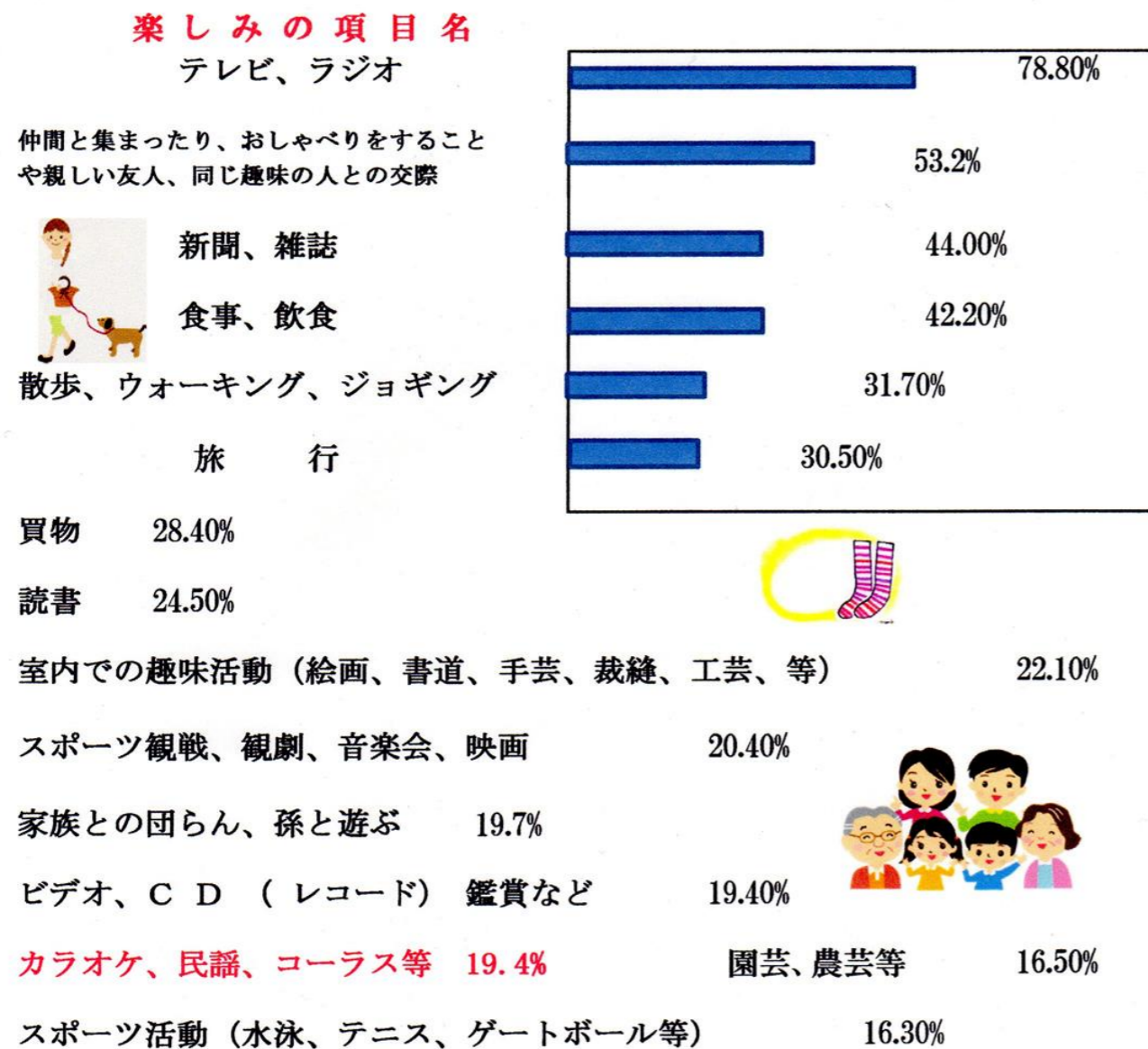
「生きがいを感じている」と回答した人は**減少傾向が見られます。**
(平成10年度 85.1% から 平成25年度 79.2%)

②意識調査の中の「**生きがいを感じるのはどのような時ですか**」という質問に
回答した人はつ次の通りです。(複数回答)

- 「孫など家族との団らんの時」が最も多い (48.8%)
- 「趣味やスポーツに熱中している時」が44.7%
- 「友人や知人と食事、雑談している時」が41.8%
- 「旅行に行っている時」が38.4%
- 「美味しいものを食べている時」が37.4%
- 「テレビ・ラジオを利用している時」が34.8%



「生きがい」を見出すものとして、平成26年度 一人暮らし高齢者に関する意識調査結果の「楽しみに関する」調査を紹介します。(複数回答)



その他の主なものは、(10%以下)

ペットと過ごす・パソコン・社会奉仕。ボランティア活動・ハイキング・釣り・室内娯楽(囲碁・将棋・トランプ・麻雀・市販のゲーム)等があります。

これらの項目より自分に合ったものに積極的に挑戦して、「生きがい」のある生活を送ってみては如何でしょうか。(内閣府資料参考)

当施設に入居すると、いろんな経験を持った人と話す事が出来たり、若い人と触れ合うことが出来たり、一人では出来なかった事に挑戦する事が出来たりして、今の生活の中から「生きがい」を見つける事に努力しましょう。

肺は 呼吸筋で動く！

当院に通院する90歳超の高齢者は、しっかりと大きな声でお話される方が多く怪我の回復も早いことを実感しています、その背景には呼吸筋の強さがあることが推測され、そこに長生きと元気の秘密があるのかもしれませんが、との言葉でした。

呼吸筋とは

呼吸は肺が自発的に動くのではなく、肺の周りの10以上(横隔膜をはじめ)の筋肉が胸を広げたり縮めたりして肺を動かしています、これらの筋群が呼吸筋です。

肺は酸素を体内に取り組んでいます、その機能が低下すると、

血行不良・疲れ・息切れが起こりやすくなり、インフルエンザ、気管支喘息などのリスクが高まるそうです。

呼吸筋を鍛えましょう

呼吸筋も加齢や運動不足で衰えます。適切なトレーニングで鍛える事が出来ます。



簡単なトレーニング

- ① 深呼吸 鼻でゆっくり深く息を吸い、口でゆっくり全部吐き出す。10程度実施。
- ② ストローを使って口をすぼめて息を吐く。
- ③ 風船を膨らませる。
- ④ 大きな声で歌ったり、会話をする。

呼吸筋に刺激を与えることで、健康と長寿に役立ちます。

(産経新聞より) 相葉 記



春が来た
 ひいらぎの里一周年
 大家族にも春が来て
 皆笑顔があふれてる
 きっと明るい一年に
 共に暮らして、努力も
 失敗も、共々！
 宝物にないんだよ

投稿がありました
 他のお方もお願い致します

二階 足立さん



