

「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることなどを“さとやま”スタッフから定期的にお届けします。



住宅型有料老人ホーム「風のガーデン」
スタッフたち

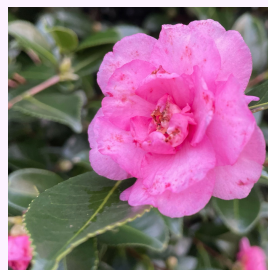


花と仏画の寺

宝珠院 に咲く今月のお花

山茶花(サザンカ)

冬の訪れとともに、咲く花の種類が減り景色に色が減ってきます。そんな中鮮やかな美しい花を咲かせて人々の心を捉えるのが山茶花。山茶花は日本原産の常緑低木で、古くから庭木や生け垣として人気があります。椿によく似ていますが、椿が花全体が落下して散るのに対し、山茶花は花弁が1枚ずつ散るため簡単に見分けることができます。山茶花の花言葉は「困難に打ち克つ」「ひたむきさ」。寒さが強まる初冬にかけて花を咲かせることが由来なのですが、イメージに反して山茶花は特別寒さに強いわけではなく、寒気にさらされると落花してしまうようです。宝珠院では鮮やかなピンク色の山茶花が、境内入口付近や、塀の内側から顔をのぞかせます。寒空の中ひたむきに咲き誇る山茶花をぜひご覧ください。



宝珠院 TEL.055-967-3456 www.houjuin.jp



私たちの里山(さとやま)は愛鷹山のふもとにあります。この自然豊かな里山を私たちは“まぶらいの杜”と呼んでいます。



本紙発行者：サトヤマ寺ス運営部
住所：静岡県沼津市 東原566-1 宝珠院内
本誌へのご意見・お問合せ先：050-5491-5351



サトヤマ寺ス

〈11月開催イベントのご案内〉

寺ヨガ TERA/YOGA

■11/4(木)・11/18(木) 10時～

■料金：1,000円

※初参加の方は無料体験可能。

★初心者～経験者まで全レベルの方を対象とした1時間のヨガクラスです。静かで荘厳な非日常空間のお寺の本堂でポーズを取ることは、スタジオとは違い深く自分の体の声を聞く体験になります。
★毎月第1・3・5木曜日 AM10時～定期開催

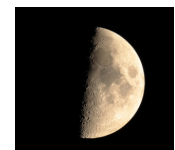


ナイト寺ヨガ 【上弦の月の日】

■11/11(木) 19:30～(約1H)

■料金：1,000円

★集中力アップ、気力が充実すると云われる月の満ち欠けが「上弦の月」の11/11(木)にナイトヨガ開催します！通常の寺ヨガ同様全レベルの方対象です。



健康体操教室！フレイル予防体操さとやまバージョン

■11/18(木) 13時～ ■テキスト代：500円

★聞いたことはあるけどよく知らない「フレイル」。言葉の意味から、習ったその日から実践できる予防のための運動方法まで伝授します。

脳の健康状態チェック測定会

■11/24(水) 11時～ ■測定費用：500円

★“日本一の長寿県”信州大学寺沢教授監修「GO/NO-GOテスト」で脳の健康状態をチェックします！どなたでもできる簡単なテストです。お気軽にご参加ください！

詳細はサトヤマ寺スホームページにて→
HP: satoyama-teras.com
予約・問合せ：050-5491-5351



さとやま整形外科内科

デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム

聖人の家風のガーデン

二葉薬局



花と仏画の寺
宝珠院

サトヤマ寺ス

SATOYAMA-TERAS

「さとやま整形外科内科」院長が贈る 健康ア・ラ・カルト #5

運動と健康シリーズ④

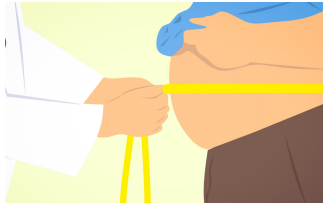
生活習慣病/メタボリックシンドロームの元凶は運動不足

前回のシリーズ③では、運動不足が肥満の2倍の死亡率であることを述べました。事実、WHOのランキングでも運動不足が肥満より上位の死因に挙がっています。それでは、運動不足の健康被害の原因はどこにあるのでしょうか。



運動せずに静的な生活を続けると、①エネルギー消費が少ない→肥満、特に腹部肥満、②体脂肪を燃やす酵素（リポ蛋白質リパーゼ）の活性低下→高中性脂肪血症、③インスリン抵抗性→高血糖、④血管内皮細胞の機能低下→高血圧、動脈硬化が次々に現われます。

そうです！危険因子の集合である「**メタボリックシンドローム**」となるのです。



このように運動はきれいな空気や水、適切な食べ物と同じように健康的に生きるために無くてはならないものなのです。

さあ皆さん、天高く澄み渡った秋空の下、じっと座ってないで散歩に出かけましょう！



さとやま整形外科内科 院長 植田太郎
インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工膵臓を駆使して臨床研究を展開。医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

脳トレになる!?"eスポーツ"とは



"e(イー)スポーツ"とは？

eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、TVゲームやコンピュータゲームを使った対戦を「スポーツ競技」として捉える際の名称です。近年、高齢者のプレイヤーも増えるeスポーツ市場が急速に成長しています。

TVゲームがスポーツ??脳トレ??

TVゲームというと、単なる娯楽や暇つぶしという印象や、不健康なイメージをお持ちの方も多いかもかもしれません。しかし最近では、TVゲームが高齢者の脳の活性化や認知症予防に効果があることを示す研究結果が数多く報告され、注目を集めています。超高齢化社会を迎える日本では『脳トレ』の一つとして各自治体や高齢者施設で活用され始めています。



"人とのつながり"が認知症リスクを減らす

また、社会的なつながりが多い高齢者は認知症リスクが少ないことが明らかになってきています。eスポーツは誰かとゲーム内容を競い合い、人と交流しながら楽しむのが基本です。誰でも手軽に楽しめて、社会的なつながりを維持できる効果に優れています。つまり、eスポーツに取り組むことは「ゲームそのものによる脳の活性化」と「社会との関わりから得られる刺激」という2重の認知症予防効果が期待できるわけです。➤



→そんな要注目の"eスポーツ"ですが、わたしたちさとやまスタッフには、日本アクティビティ協会認定の「健康ゲーム指導士」が多数在籍！
沼津市内の医療・介護施設として初めてeスポーツを活用しています。



『沼津eスポーツフェスティバル』に参加！



沼津
eスポーツ
フェスティバル
numazu e-sports fest

10タイトルを超える人気ゲームのブースが展開されるイベントが沼津青年会議所主催で開催されます。

こちらのイベントでさとやまスタッフが「健康」×「シニアeスポーツ」をテーマとした健康ゲーム体験会を開催します！シニア世代の方だけでなく、eスポーツを教育や福祉に活用したいとお考えの方にもおすすめです。

■開催日時：

2021年11月23日（火・祝） 11:00~17:00

■会場：「ギャラリーほさか」

静岡県沼津市大手町5-2-9

■内容：認知症予防講座

簡易脳機能測定会

ミニ大会（太鼓の達人）※事前練習有

■参加費：無料

■予約電話番号：050-3707-4596 **（完全予約制）**

主 催：一般社団法人沼津青年会議所



さとやま整形外科内科

内科・整形外科・リハビリテーション科
静岡県沼津市東原560-1 TEL.055-939-8031
受付8:30~17:30(日・祝休診)第4土曜診療