

さとやまだより

テラスの風

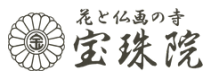
vol.16 2022年11月号

「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を「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。

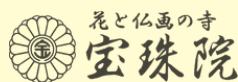


さとやま整形外科内科に10月より就任された整形外科の上野先生です！
幅広く整形外科のご相談にお応えします！

さとやま整形外科内科
住宅型有料老人ホーム
聖人の家風のガーデン
二葉薬局



サトヤマ寺ス
SATOYAMA-TERAS



宝珠院 に咲く今月のお花

ツワブキ

ツワブキは日本や中国が原産のキク科の常緑多年草です。日本各地で自生しているため、姿を見かけたことがある方も多いのではないのでしょうか。草丈は0.2～1mほどに生長し、株元から蓮のように丸い葉っぱをいくつも生やします。葉っぱは、濃い緑色で、艶があり、分厚いことが特徴です。そして秋になると、葉っぱの間から茎を何本も伸ばし、それぞれに3～5cmほどの菊に似た黄色い花を10～30輪ほど咲かせます。



開花時期は10～12月と長期間花を楽しめるので、公園や庭園など様々な場所で冬を彩る花として活躍しています。

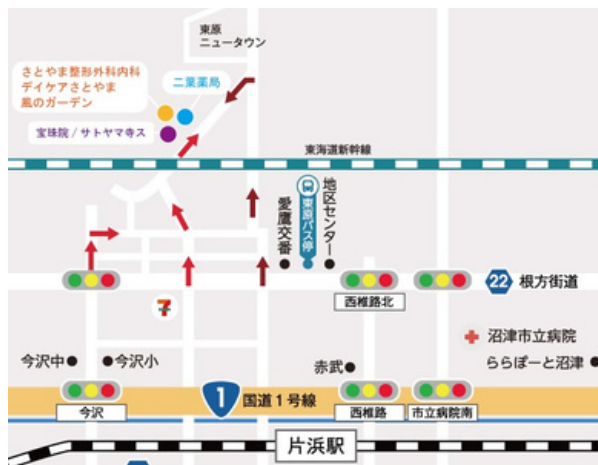
花言葉は「謙譲」「謙遜」「困難に負けない」
秋から冬にかけて明るい黄色の花を咲かせ、寒い冬でも常緑の葉を絶やさない、ツワブキらしい花言葉です。

ツワブキは宝珠院境内で鑑賞できます。

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
本誌へのご意見・お問合せ先：055-960-6001



〈11月開催イベントのご案内〉

【N'sマルシェ in 宝珠院】

■日時：11/19(土) 10時～15時

静岡県東部で毎週のようにマルシェを開催している「N'sマルシェ」がお寺「宝珠院」の境内と本堂でふたたび開催！境内ではフード、本堂では物販やリラクゼーション、ワークショップなどたくさんのショップが並びます。ぜひご来場ください！



【寺ヨガ】お寺でヨガ

■日時：

【静のヨガ やさしいストレッチ中心】

11/17(木) 10時～

【動のヨガ ヨガポーズ中心】

11/21(月) 13時30分～(1時間)

■参加料金：1,000円 ※初参加の方無料です！



SATOKO先生

【寺フラ】お寺でフラダンス

■日時：11/16(水) 18時30分～(1時間)

■参加費：初回体験は参加無料

中学生以下 500円/高校生以上 1,000円

■対象：3歳～何歳でも。大人も子供もシニアもだれでも参加OKなゆる～いフラダンスレッスンです！



CHIAKI先生

日々の健康習慣【寺ジム】トレーニング相談会

■日時：11/25(金) 13時～14時 ■参加費：無料

パーソナルジムで活躍するトレーナーが相談・指導を無料でご提供！（おひとり20分程度）

シニア向け『体力向上エクササイズ！』

■日時：11/21(月) 10時～(30分)

■参加費：無料

広々としたお寺で一緒に楽しく体力作りをしましょう。講師は健康運動指導士の小河です！



詳細・ご予約はホームページにて→
HP: satoyama-teras.com
お電話：055-960-6001



「さとやま整形外科内科」院長が贈る
健康ア・ラ・カルト #16

運動不足とメタボリックシンドローム

運動不足は21世紀最大の公衆衛生上の問題と見なされています。

その好例として、米国の先住民ピマインディアンの例を挙げましょう。彼らは政府から居留地と生活保護費が与えられ、生活が一変した結果、1日の消費カロリーが500~600kcal

に減少し、かつての高繊維低脂肪食からハンバーガー、フライドポテトとコカ・コーラに変わって、一気に高度の肥満（平均26kg増）になって2型糖尿病の発症が世界一になったのです。



このように運動不足と高脂肪高カロリー食が今や世界的な傾向で、その結果、次のような健康被害の連鎖が起きてくるのです。

①エネルギー消費の減少⇒肥満、脂肪肝、②体脂肪を燃焼させるリポ蛋白リパーゼの活性低下⇒中性脂肪↑、善玉HDLコレステロール↓、③インスリン抵抗性⇒高血糖、④血管拡張因子NOの分泌低下⇒血圧↑、動脈硬化。

このように運動不足が続くと、腹部肥満、血清脂質異常、糖尿病、高血圧などが次々に現れ、危険因子の集積したメタボリックシンドロームになるのです。

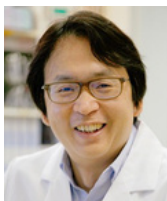


さとやま整形外科内科 院長 植田太郎
インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工臓器を駆使して臨床研究を展開。医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

さとやま整形外科内科

常勤 整形外科医師のご紹介

2022年10月より新しく整形外科医師が就任しました！



うえの たけあき
上野 岳暁 医師

資格：日本整形外科学会専門医

「これまで横浜市の総合病院整形外科の部長として、長年関節外科、外傷治療に数多く携わってきました。昨今の超高齢化社会では、骨や筋肉の健康を保ち、笑顔で元気に歩ける100歳を目指すことが大切です。この沼津の地で経験を活かし、そのお手伝いをさせていただきたいと思っています。慢性的な痛みでお困りの患者様にも漢方薬による体質改善で良くなることがあります。痛みの少ない関節注射も得意です。もちろん、日常のお怪我やスポーツ障害など幅広くご相談ください。交通事故後の患者様にも丁寧に対応します。お気軽に受診ください。」

【 水曜日も整形外科を全日診療します！ 】

これまで整形外科は水曜午後は休診でしたが、上野医師就任に伴い全日診療をはじめました。

これからも地域の皆様に信頼され親しまれるクリニックを目指して参ります！

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~13:00 (受付 8:30~12:30)	○整形 ○リハビリ	◎	◎	◎	◎	第4土曜のみ◎	休診
午後 14:00~18:00 (受付 13:00~17:30)	○整形 ○リハビリ	◎	◎	◎	○整形 ○リハビリ	第4土曜のみ◎	休診

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
リハビリ予約：080-7213-0484



知っておきたい！

おくすりのあれこれ

LINEで当薬局とお友達になりませんか？

LINEで当薬局とお友達になりませんか？
お友達になるとこんなに便利です。

1 調剤予約ができる
処方箋の写真をスマホで撮って送ることにより調剤予約ができます。



2 薬剤師に相談ができます。
調剤した後、薬局から「お薬はしっかり飲めていますか？」「お薬飲んで困ったことはありませんか？」などLINEで確認をさせていただきます。その他、「他のところで〇〇って薬をもらったんだけど飲み合わせは大丈夫かな？」とか「頭痛があって市販薬を飲みたいんだけど大丈夫かな？」などの相談ができます。※営業時間内に限ります。



3 LINE画面タップだけでお薬手帳にアクセス
調剤されたお薬が自動で登録されます。紙のお薬手帳を忘れてもスマホに入れてあるから安心です。



右下のQRコードからお友達登録できます。わからない場合は薬局でお手伝いしますのでお気軽にお申し出ください。

これにより当薬局の電子お薬手帳もこれに代わりますので今までの電子お薬手帳からの切り替えをお願いします。

LINE



二葉薬局 管理薬剤師 肥田木貴嗣
静岡県沼津市東原556-4
平日・第4土曜 9:00~18:00
Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321