

さとやまだより

テラスの風

vol.7 2022年2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などを“さとやま”スタッフから定期的にお届けします。

年末に行われた餅つきにて
「さとやま整形外科内科」植田院長による渾身の一振り！



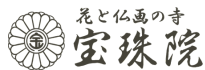
さとやま整形外科内科

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



サトヤマ寺ス

SATOYAMA-TERAS



花と仏画の寺

宝珠院

今月のお知らせ

仏画のこと

仏画とは仏教絵画のことで、仏教に関する事柄を題材とした絵画作品のことです。仏像と同じく、信仰に基づいた礼拝の対象という一面もありますが、仏教の教えを広く分かりやすく伝えるためにも使われました。時代によって特徴が異なり、金箔を使った豪華なものから水墨画まで多種多様な作品が存在しています。お寺に納められる仏画においては「開眼供養(御霊を入れる)」という儀式を経て初めて仏画として完成します。宝珠院管長である森崎瀧弘は、画僧(仏画師)でもあり国際芸術文化賞をはじめ国内外からも勲章、特許をいただいております。宝珠院には数多の人々を救うべく、管長自らの手により特殊な技法と和紙にて描かれる仏画に御霊を入れ御仏を生み出し、荘厳な仏の世界を産みだしております。お寺にお立ち寄りの際はぜひご参拝ください。



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“まぶらひの杜”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

〈2月開催イベントのご案内〉

寺ヨガ

□2/7(月)・2/17(木)
10:00～(約1時間)

ナイト寺ヨガ

□2/22(火)
19:30～(約1時間)



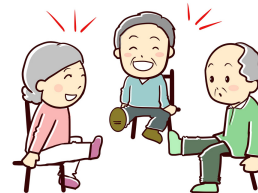
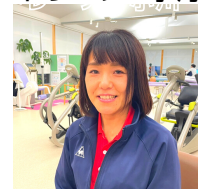
■参加料金：1,000円 ※初参加の方無料！
★初心者～経験者まで全レベルの方を対象とした1時間のやさしいヨガクラスです。男女問わずご参加いただけますので親子やご夫婦一緒のご参加も歓迎です。(ご参加は中学生以上が対象です)
■持ち物：補給用の水分、ヨガマット(レンタルあり)、動きやすい服装(+防寒用の上着など)

かんたん！健康イス体操【毎月第2火曜15時～】

■2/8(火) 15時～(30～40分程度)

■参加料金：無料
広々としたお寺の本堂でいっしょに楽しく体操をしましょう！体を動かすだけでなく、脳トレも含んだ動きも組み込んだ、イスに座りながらの簡単な体操です。

インストラクター：
デイケアさとやま
トレーナー小河



どなたでもご参加いただけます！お気軽にどうぞ
(お寺の階段の登り降りに不安が有る方もご相談ください)

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」院長が贈る 健康ア・ラ・カルト #7

運動と健康シリーズ「運動と血管」

今回は運動と血管の話をしましょう。
米国の或るマラソン選手の冠動脈（心臓に血液を送る血管）が、普通の人の2-3倍太かったという話は有名です。

またアフリカの勇猛なマサイ族の冠動脈には狭窄がみられないと報告されています。
このように運動を続ける/常に動的な生活をするすると血管にリモデリングが起き、太くなるのです。



それは運動によって血流が増え、血管の内側を覆っている血管内皮細胞がNO（一酸化窒素）をつくり、これが血管を拡げ、血液の流動性を保ち、血小板や白血球の接着を阻止し、コレステロールや炎症細胞の侵入を防ぐことで動脈硬化から守ってくれるからです。

「人は血管と共に老いる」と言われますが、血管の加齢（動脈硬化）を防ぎ、いつまでも太くしなやかな血管を維持するためには、血管内皮細胞を刺激する運動、とくに脈を速め、血流を増やす好氣的運動を置いて他にありません。



運動こそが血管を若く保つ秘訣
なのです。



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。

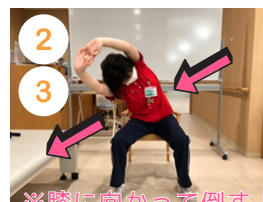
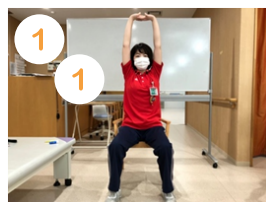
自宅でできる部位別ストレッチ講座 ①

背筋ストレッチで背中や肩のコリを解消！

“デスクワークで背中や肩がガチガチ”“まるで何かを背負っているように重い”
そんな悩みを解消する3分ストレッチをご紹介します！

【表層筋である広背筋のストレッチ】

まず、「広背筋」とは肩甲骨の下から腰部にかけて広がる大きな筋肉で、体幹の骨と上腕骨を結ぶ重要な役割を担っています。



- ①肩幅に足を開き、背もたれから背中を離して組んだ手を上にあげます。
- ②上半身をやや倒したい方向とは逆に回旋させ、ゆっくりと斜め前に倒していきます。
- ③両肘はできるだけ伸ばした状態で行い、10秒伸ばしてみましょう。
- ④元に戻し、反対側も同様に取り組みます。

ポイント！

- 呼吸は止めずに安定させる。
 - 背中中の筋肉（広背筋）が伸びているのを感じる。
 - 両肘はできるだけ伸ばした状態で取り組む。
 - 身体は真横ではなく、斜め前に倒す。
- 毎日短い時間だけでも行うとラクになりますよ！

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



	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~13:00 (受付8:30~12:30)	整形のみ	◎	◎	◎	◎	※	/
午後 14:00~18:00 (受付13:00~17:30)	整形のみ	◎	内科のみ	◎	整形のみ	※	/

※第4土曜日のみ診療。日・祝日は休診となります。

知っておきたい！

おくすりのあれこれ



ジェネリック医薬品がない！

ジェネリック医薬品の流通がとて不安定になっています。
理由は相次ぐジェネリックメーカーの不祥事や新型コロナウイルス感染症で流通に支障が出たり、海外からの輸入ができなかったりなどいくつかの事象が重なり安定供給が難しくなっています。日本薬剤師会によると3000種類以上の医薬品が「入手困難」となっています。



卸さんに発注をしても「入荷未定」といわれ、いつ入荷するかわからない状況です。患者様が今まで継続して服用されていたお薬をやむなくメーカーの切り替えを行ったり、ジェネリック医薬品での調剤を希望された患者様にも先発医薬品での調剤を余儀なくされています。ジェネリック医薬品が入らない影響で先発医薬品さえも入らないものもあります。こうなると同じような効能効果を持つ他の医薬品に変更しなければならぬので処方医の先生と相談し患者様の治療に影響を及ぼさないように努力しています。お薬の変更時には薬剤師よりご説明をさせていただきますが、患者様におきましては、お薬メーカーが変更になることで不安な思いをされるかも知れませんがご理解・ご了承いただけると幸いです。不明点などありましたら、遠慮なく薬剤師にご相談ください。



二葉薬局
静岡県沼津市東原556-4

管理薬剤師 肥田木貴嗣

平日・第4土曜 9:00~18:00

Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321