

さとやまだより

テラスの風

vol.14 2022年9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。



老人ホーム「風のガーデン」を支える屋台骨！
介護施設の事務スタッフたちです



花と仏画の寺
宝珠院

行事のおしらせ

秋彼岸合同法要

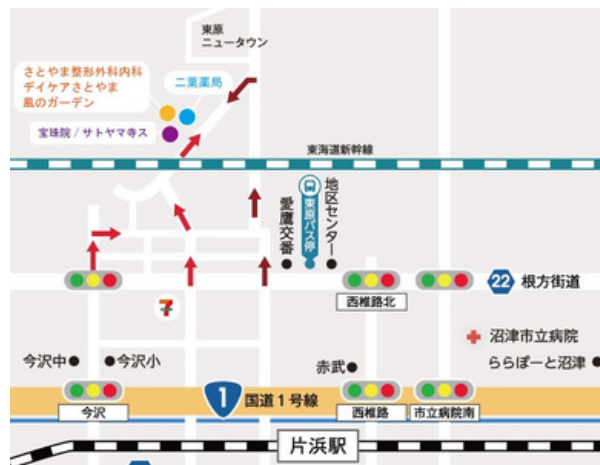
お彼岸（ひがん）は、年に2度、春と秋にやってきます。お彼岸の期間は、昼と夜の時間が同じになる、春分の日と秋分の日を「お中日（ちゅうにち）」として、その前後3日間を合わせた7日間のことを言います。「彼岸」とは、川をへだてた向こう岸のことを意味しますが、この向こう岸を悟りの世界とみたと、いま私たちがいるこちらの岸（迷いの世界）から川を渡り、向こう岸である悟りの世界へ至るという意味が込められています。彼岸にいらっしゃるご先祖さまに、生命を頂いたことへの感謝の気持ちを捧げるため、お彼岸にはお墓に手を合わせ、ご先祖さまを供養しましょう。お寺宝珠院では秋彼岸の合同法要を下記日程にて行います。

■開催日：9月23日（祝/秋分の日）10:30～
（申込要領や金額については、下記問合せ）

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

サトヤマ寺ス

〈9月開催イベントのご案内〉

【サトヤマ寺ス de キラキラマルシェ】

■日時：9/4(土) 10時～15時

■入場料：無料

オトナもコドモも楽しいワーク
ショップや、人気のキッチンカー
ハンドメイド雑貨の販売まで
多数の出店者が大集合です！



【寺ヨガ】お寺でヨガ

■日時：9/1(木)・9/15(木)・9/29(木)10時～
9/5(月)13時30分～(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対象のヨガです

【寺フラ】お寺でフラダンス

■日時：9/21(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！



日々の健康習慣【寺ジム】トレーニング相談会

■日時：9/16(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10～15分程度）

【寺ジムの通常利用について】

■利用時間：平日13時～17時 ■料金：1回100円

シニア向け『体力向上エクササイズ！』

■日時：9/26(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



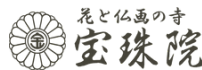
さとやま整形外科内科

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

運動と免疫

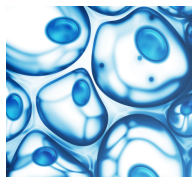
運動は免疫機能にポジティブとネガティブの両方に働きます。

例えば、1週間に2日以上運動をしている人は運動を全くしていない人に比べ、かぜで仕事や学校を休む日数が半分以下でした（ポジティブ効果）。



一方、マラソンを走った翌日には、上気道炎が2～6倍増加しました。これはアドレナリンやコルチゾールなどのストレスホルモンの過剰がリンパ球の働きを抑えたネガティブな効果です。

運動に最も鋭敏に反応する免疫細胞はNK（ナチュラルキラー）細胞です。この細胞は急性の運動後に～6倍増加しますが、1時間以上に及び激しい運動ではむしろ減少に転じます。NK細胞は特異免疫が立ち上がる前に素早くウイルスに感染した病的細胞を見つけ出して殺傷する自然免疫の特殊部隊です。



上に挙げた運動強度と感染頻度との関係は、このNK細胞の動態から少なくとも一部は説明できそうです。



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。

在宅介護をする心得は？

一番のコツは『がんばりすぎないこと』

自分がやらなきゃ！と責任感をもつのはとても立派なことですが、介護は基本長～い闘いです。肉体的にも精神的にも「がんばりすぎ」は長続きしません。"完璧な介護"を目指さず気楽に気長に息抜きしながら。介護する側の心の余裕が、介護される側にも伝わり、快適な生活の一部になります。

【 歩行介助のひとことアドバイス 】

- ①介助者は介助される方の横に立ち、脇に手を入れ身体を支えます。
- ②反対側の手で介助される方の手を下から支えるように軽く握ります。
- ③歩調を合わせて、慌てずゆっくりと歩きます。



ポイント

- 介助される方は動きやすい衣服と滑りにくい靴を着用するようにしましょう。
- 片麻痺（かたまひ）等がある場合には、原則として患側（麻痺がある側）に立ちましょう。

もしもおうちでの介護が辛いと感じたら

介護保険をはじめ各種の介護サービス利用のご提案や、介護に適した住宅改修、適切な福祉用具の利用などもプロに相談しサポートを受けることが、無理なく長く安全に介護を続けるコツです。



ケアマネ 押川

介護がイヤになるその前に！何か心配事や困ったことがあれば、まずはケアマネジャーに相談しましょう。お気軽にご連絡ください。

住宅型有料老人ホーム

聖人の家 風のガーデン

駿河湾を一望する愛鷹の地で、介護の理想の在り方を追求しています
TEL : 055-928-5887



知っておきたい！

おくすりのあれこれ

ポリファーマシー

ポリファーマシーとは「poly：複数」と「pharmacy：薬」が組み合わされた言葉で、必要以上の薬を服用することにより不利益を被ることです。特に、高齢者は複数の医療機関を受診し6種類以上の薬を服用することでポリファーマシーが発生しやすいとされています。



ポリファーマシーの問題は、お薬をたくさん服用することによる有害事象のリスクが高くなることです。飲み合わせが悪い薬を服用することによる相互作用もありますが、単に多くの薬を服用することによる飲み忘れ、飲み間違いからくる不利益などがあります。また、多くの薬を服用することは医療費増大につながります。さらに、副作用や有害事象を抑えるために薬を処方される「処方カスケード」もポリファーマシーを発生する可能性が高くなります。

逆に、数が多いからということだけでなく必要なお薬を減らすことでも有害事象が起こります。ポリファーマシーを解決するためには医療機関を受診する時は必ず「お薬手帳」を持参し医師に確認してもらい薬局でお薬をもらうときも「お薬手帳」で確認してもらうこと。さらに「かかりつけ薬剤師」を持つことでいつでも確認できるようにしましょう。



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