

「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。



さとやま整形外科内科の医師と診療スタッフ

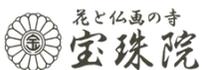
さとやま整形外科内科

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 futaba



サトヤマ寺ス SATOYAMA-TERAS



サトヤマ寺ス

9月開催イベントのご案内

■コロナウイルス感染拡大の影響を鑑みて、一部イベントを中止/延期しております。下記予定イベントも今後、中止/延期等の措置を取る可能性があります。最新情報はサトヤマ寺スHPにてご確認ください。

健康や運動のお悩みを抱えた方へ【個別健康相談】

■9/15(水) 10時～12時 (お一人30分) 完全予約制

■相談費：1,000円

★病院に行く程ではないけれど・健康や運動に関するお悩みを解決に向けたアドバイスや体操・運動の指導をマンツーマンで行います。

脳の健康状態チェック測定会

■9/22(水) 11時～ ■測定費用：500円

★“日本の長寿県”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！

健康体操教室！フレイル予防体操さとやまバージョン

■9/24(金) 10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。

寺ヨガ TERA/YOGA

■9月の開催日 9/30(木) 10時～

※9/2・9/16は中止となりました。

■料金：1,000円※初めての方は無料体験可能。★全レベルの方を対象とした1時間のヨガクラスです。



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



花と仏画の寺 宝珠院 に咲く今月のお花

彼岸花(ひがなばな)

その名の通り、彼岸(9/21・秋分の日)の時期を過ぎて開花する多年草です。彼岸花には別名がなんと1,000以上もあり、良い印象と悪い印象を与える両極端な意味を併せ持つ花です。良い意味は「曼珠沙華」、悪い意味は「毒花」「地獄花」など。仏教の世界では、おめでたいことが起こる兆しに赤い彼岸花が降ってくるとも言われていますが、一方で花に強い毒を持つためあえて近寄りがたいイメージの別名が付けられたのかもしれませんが。お寺に彼岸花が多いのは、この毒によって害獣を近づけないようにするためだったとも。花言葉は「また合う日を楽しみに」。秋の初風とともに、故人へ思いを馳せる季節を知らせるべく、宝珠院では毎年境内一面に赤・白・黄色の美しい彼岸花が咲き乱れます。



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

「さとやま整形外科内科」院長が贈る 健康ア・ラ・カルト #3

運動と健康シリーズ②

「運動不足は重大な健康リスク」

今回は運動不足の健康被害に関するいくつかの疫学成績をみることで、運動の重要性を考えてみましょう。皆さんは「肥満」と「運動不足」では、どちらが健康被害が大きいと思いますか？ヨーロッパの30万人を12年間追跡した結果、「運動不足」の方が2倍死亡率が高かったのです。「肥満」は糖尿病や高血圧など生活習慣病の温床となることは皆さんご存知のことと思いますが、「運動不足」はそれよりさらに大きい健康リスクであるということです。もう一つは、ロンドン名物の2階建てバスの運転手と車掌を比較した有名な成績です。階を上がったり下りたりする車掌に比べ、じっと座ったままで動かない運転手は狭心症や心筋梗塞が2倍高いという成績でした。



さらに「座位時間が長い」と「運動時間が短い」ことの有害性を比較した成績があります。同じ座位時間でも運動時間が長ければ死亡率が低くなる事が分かりました。このことは「長い座位時間」より「短い運動時間」の方がより有害であることを示しています。と同時に運動を続けることで座位時間の負の効果を減らすことができるということです。

成人の平日の座位時間を世界20ヶ国で調べると、最も長かったのは日本人で1日7時間と報告されました。

「座り過ぎの死亡リスクは最大40%」と言われており、動かないこと自体が最大の健康被害であることを心に留めて、活動的な生活を工夫しましょう。



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。

ヨガはじめてみませんか？



コロナウイルスの影響により外出機会が減ると、運動不足や人との交流の減少が気になりますよね。心身のリラクセスに効果的な、器具いらずで自宅でも手軽にできるヨガをはじめてみてはいかがでしょうか？

ヨガのポーズ

ポーズをうまくとることが重要ではなく、様々なポーズをとり自分の身体と向き合うことが目的です。普段使わない筋肉が伸ばされて血流がよくなり、冷えの解消や代謝の向上、内臓の働きが促されます。身体の柔軟性が増して、筋力・体力・バランス能力の向上も期待できます。



ヨガの呼吸法

ヨガは呼吸法を非常に大切にしています。息を吸って外界からエネルギーを身体へと充填させ、深く吐いて考えや感情を流していきます。意識的な呼吸によって交感神経と副交感神経の

働きが整えられ、ストレスの緩和、抑うつ気分の改善、心身の調和が図られます。

頑張り過ぎにはご注意ください

ヨガは比較的安全な運動法ですが、頑張りすぎるとかえって身体の痛みや怪我を引き起こす場合もあります。無理をせず身体が「心地の良い」と感じる範囲で実施することが重要です。ご自宅で行う場合は、転倒にも備えてなるべく広い場所で行いましょう。

お寺の本堂でココロとカラダと向き合う時間

「サトヤマ寺ス」主催のヨガレッスンは毎月奇数木曜日10時～開催。初心者の方もシニアの方もOKなレッスンですのでどなたでもお気軽にご参加ください！公式LINEアカウント→で定期的にヨガポーズの動画配信もしています。



知っておきたい！

おくすりのあれこれ

#3

頼れるスポーツファーマシスト

スポーツファーマシストとは、最新のドーピング防止規則に関する正確な情報・知識を持ち、アスリートはもちろん、スポーツ愛好家に対し、薬の正しい使い方の指導や薬に関する健康教育などの普及や啓発を行う薬剤師で、JADA（日本アンチ・ドーピング機構）が定める所定の過程を修めている薬剤師です。



「うっかりドーピング」にご用心！



近年、検査の対象となった競技者（全国大会やオリンピックなどの国際大会出場者）の中には薬剤の知識不足などによって「うっかりドーピング」が引き起こされる事例が少なくありません。

ドーピング禁止薬物は、病院で処方される薬だけでなく、市販されている風邪薬や、漢方薬、サプリメントにも含まれている可能性があります。それを知らずに服用してもドーピングになります。また、治療のために必要とされる薬物でも、それが禁止薬物の場合は正式な手続きを取らなければ、ドーピングになります。このように、不注意で禁止薬物を摂取してしまうことを「うっかりドーピング」といいます。ドーピングをすることで、アスリート自身の信用を失うだけでなく、選手生命を絶たれてしまう恐れもあります。トップアスリートの方だけでなく、指導者の方など、ドーピングに興味、関心のある方は、**当薬局の公認スポーツファーマシストまで気軽に御相談ください。**もちろん、個人情報には厳守いたします。



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