さとやまだより

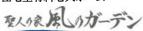
「さとやまだより~テラスの風~」は、沼津市東原・ 愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が 共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健 康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることな どを"さとやま"スタッフから定期的にお届けします。





デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム





二葉薬局



を珠院 行事のおしらせ

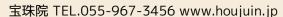
施餓鬼(せがき)と盂蘭盆(うらぼん)の由来

お釈迦様の弟子で「多聞第一」といわれた阿難尊者は瞑想中、見るも恐ろしい餓鬼が現れ「お前は三日後死に、餓鬼に生まれ変わる」と告げる。驚きお釈迦様に相談すると「食物を供えお経を唱え加持



すれば、食物は無限に増し多くの餓鬼を満たす」といわれ、その通りにし餓鬼は満たされその功徳により彼自身も命を長らえた。これが施餓鬼の起源となる。お釈迦様の弟子で「神通第一」といわれる目連尊者は、神通力により亡き母を探したところ、母は餓鬼道へと堕ちており、神通力で差し出した食事は火となり更に母を苦しめた。お釈迦様に「彼女は生前貪欲で人に一切施しをしなかった。七月十五日に夏の業を終えた僧侶達をもてなし彼らの祈りで救いなさい」といわれ、その通りにし母を苦しみから救う。これが盂蘭盆供養となる。新暦になり農繁期などで八月にお盆の行事をする地域が多くなる。

■開催日:8月13日(土)10時30分より (申込要領や金額については、下記まで)





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



〈8月開催イベントのご案内〉

【 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】 8/4(木)・8/18(木)10時~(1H)

【動のヨガ ヨガポーズ中心】

8/8(月)·8/22(月)13時30分~(1H)

■参加料金:1,000円 ※初参加の方無料

★今月から(木)と(月)で、レッスン内容少し変わりました。(木)はいままで通り、カラダの動きをよくするストレッチ中心のヨガ、(月)はポーズ中心で筋力や体力向上を図るヨガクラスです。どちらのクラスも初心者~経験者まで全レベルの方対象です。

【 寺フラ 】お寺でフラダンス

■日時:8/17(水) 18時30分~(1H)

■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:8/26(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:8/29(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#13

脳はなぜ糖(グルコース) しか使わないのか?

私たちの脳はエネルギー価の高い脂 肪酸を使わずに、もっぱらグルコー ス(ブドウ糖)しか使いません。そ の理由はおそらく脂肪酸の方が有害 な活性酸素を多く排出するからだと 思われます。



脳は活性酸素を出す鉄イオンが多い上に、それを消 す抗酸化酵素系が貧弱なのです。そのため脳の血管 には特殊なバリアー"血液-脳関門"が備わってお り、脂肪酸が入っていけないようにこれを締め出し ているのです。こうなると脳は血糖が下がる空腹時 がピンチで、この際グルコースの確保に一番働いて いるのが肝臓です。



肝臓は血糖が下がるとグリコーゲ ンを分解してグルコースを放出 し、筋肉からのアミノ酸や乳酸、 脂肪から出てくるグリセロールを グルコースに、脂肪酸はケトン体

に変えることで脳へのエネルギー源を確保してい るのです(脳はケトン体を使います)。

運動筋は脂肪酸やグリコーゲン を使い、血中のグルコースを極 力使わないように協力している のです。





さとやま整形外科内科 院長 稙田太郎 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。

栄養士オススメ!夏を乗り切るレシピ

いよいよ夏本番!夏バテしないために

老人ホーム「風のガーデン」で、食事を提供する栄養 **士から、手軽で美味しい夏レシピをご紹介!**

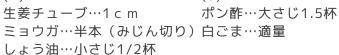


『今年は平年より厳しい暑さと予想されて います。暑い夏こそきちんと栄養をとらな ければ夏バテしちゃいますよ!さっぱりと 栄養士 磯部 食べられる夏バテ解消レシピをどうぞ』

豚しゃぶの冷やし薬味うどん

- ○うどん…1玉 ○ゆで卵…1個
- ○しゃぶしゃぶ用豚肉…80 g
- ○ミョウガ…半本(細切り)
- ○大葉…3枚 ○梅ぼし…1粒
- ○大根おろし…適量





1 うどんを茹で、冷水で冷やし水気を切っておく。 2 豚肉を茹で一口大に切り(A)と合わせる。 3 器に①を盛り付け、②、大根おろし、ミョウガ、 大葉、梅、ゆで卵をのせる。(B)をかけたら完成!

■ 猛暑に負けない栄養たっぷりポイント!

- ◆豚肉→ビタミンB1が疲労回復に、豊富なタンパク質は スタミナの素です
- ◆ミョウガ→ミョウガジアールの抗菌作用、 α ピネンで 食欲増進·新陳代謝UP!
- ◆梅→クエン酸で疲労軽減、ビタミンCで免疫力UP!
- ◆たまご→ほぼ全ての栄養がバランス良く入ってます
- ◆大根おろし→炭水化物やタンパク質の消化促進 みなさんどうぞお試しあれ!

住宅型有料老人ホーム



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



知っておきたい!

おくすりのあれこれ

血液サラサラ

「血液をサラサラにする薬」には、 【抗凝固薬】と【抗血小板薬】の

2種類があります。この2つは全く 異なる別の薬で、血栓のでき方(病気のタイプ)に よって明確に使い分けます。

【抗凝固薬】:不整脈や心房細動などによって血液 の流れが悪くなると、滞って溜まった血液は固まり やすくなります。このとき、血液の流れは遅くなっ ているので、赤血球や血液凝固因子を巻き込みなが ら固まり赤色血栓ができます。特に、心臓でできた 「赤色血栓」が脳まで流れ、脳の血管を詰まらせる ものを「心原性脳塞栓症」と呼び脳梗塞の一種で す。「抗凝固薬」は血液凝固因子の働きを阻害する ことで、この「赤色血栓」を防ぐ薬です。

【抗血小板薬】:高血圧や高脂血症・糖尿病などの 状態が続くと、動脈硬化が進み、血管の内側には 「プラーク」と呼ばれる塊ができ、何らかの原因で 剥がれたり破れたりすると、そこに血小板が集まっ てきて血の塊(白色血栓)が作られてしまいます。 頸動脈などの太い血管でできた「白色血栓」が血流 に乗って脳まで到達し、脳の血管を詰まらせてしま うものを「アテローム血栓性脳梗塞」と呼び、動脈 硬化が原因で起こる代表的な病気の一つです。

「抗血小板薬」は血小板が集まる作用(凝集作用) を抑えることで、この「白色血栓」を防ぐ薬です。

この血液サラサラの薬は服用中、ケガ や鼻血などで出血が止まりにくくなり ます。いつもより長めの止血が必要で す。注意しましょう。



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

