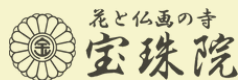


「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることを「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。



デイケアさとやまで活躍するトレーナー小河さん
サトヤマ寺スでは毎月シニア向け『体力向上エクササイズ』を開催中です。
「運動不足の方、広々としたお寺で一緒に楽しく体力作りをしましょう！」



に咲く今月のお花

千日紅 (センニチコウ)

センニチコウは、熱帯アメリカ原産のヒユ科の一年草です。赤やピンク、紫などの丸い花を咲かせます。開花時期が5月～11月頃と非常に長いことから「千日紅」と呼ばれ、昔から仏花やドライフラワーとして利用されてきました。暑さに強く、7月～8月の夏の時期が最も見頃です。全体が花のように見えるセンニチコウですが、丸い部分は実は苞(ほう)と呼ばれる葉。本物の花はとても小さく、咲いている期間もほんの1週間程度です。センニチコウがいつまでも色あせないのは、このことが理由です。センニチコウの花言葉は、「不死」「不朽」「色あせぬ恋」。いずれも、センニチコウの花が色あせることがない様子や、開花時期が長いことなどから付けられたとされています。いつまでも色鮮やかな赤色やピンク色の花の姿に、人は“永遠性”を感じたのかもしれませんが。センニチコウは宝珠院の境内にて鑑賞することができます。



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



サトヤマ寺ス

〈7月開催イベントのご案内〉

【N'sマルシェ in 宝珠院】

■日時：7/9(土) 10時～15時

■入場料：無料

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が並びます。



【寺ヨガ】 お寺でヨガ

■日時：7/ 7(木)・7/21(木)10時～

7/11(月)・7/25(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：7/20(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：7/22(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：7/25(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（今月号表紙）です！

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



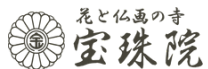
さとやま整形外科内科

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-TERASS

運動と脂肪 パート1

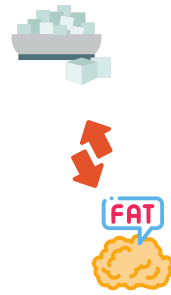
私たちは空腹安静時には糖（グルコース）よりも脂肪（脂肪酸）をエネルギー源として多く使っています（糖35%：脂肪酸60%）。

脂肪酸は皮下や腹腔内に蓄えられたトリグリセリドが分解して出てきますが、この分解をインスリンが抑制しています。

血糖の低い空腹時には血中インスリンが少ないため脂肪分解が高まり、一方、血糖の高い食後にはインスリンが増加するため血中の脂肪酸が下がります。このように2大エネルギー源のグルコースと脂肪酸はインスリンを介して逆方向に変動します。

実は骨格筋や心筋などは血中濃度が高い方を優先的に使います。

すなわち脂肪酸が高い空腹時には脂肪酸が優先的に使われ、糖の利用が抑えられているのです。この調節は理に適っており、空腹時の乏しい糖は脂肪酸を使うことができない脳へ回しているのです。



ところが運動をすると運動強度に伴って段々と糖の利用が優位となり、最高強度の運動では燃費のいい（エネルギー産生効率の高い）糖の燃焼のみになります（95%：3%）。

つまり運動が激しくなればなるほど脂肪は燃えなくなります。したがって減量が目的であれば、脂肪が優位に使われる比較的軽目の運動を気長に続けることが肝心です。



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腑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 3

背筋ピーン！背中ストレス解消ストレッチ

ずっと座ったままで長時間同じ姿勢で過ごしているそのアナタ！気分爽快ストレッチをどうぞ！

< 脊柱起立筋とは >

「脊柱起立筋」とは背骨から腰骨の方まで人間の背中の中心部を縦に細長く走っている筋肉です。重量物を持って立ち上がる時や背中を反ったりする動作には脊柱起立筋が重要な役割を果たします。



では、椅子に座ってやってみましょう。

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上半身を倒したい方向に回旋させ、ゆっくりと斜め前に倒していきます。



③元に戻し、反対側も同様に取り組みます。

※膝に向かって倒す！

ポイント！

- ・呼吸は止めずに安定させる。10秒×2回
- ・脊柱起立筋という背中の筋肉が伸びるのを感じる。（倒している方向とは反対の筋肉が伸びます）
- ・お尻は浮かないように。

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



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 13:30~17:30)	○整形 ○リハビリ	○	○内科 ○リハビリ	○	○整形 ○リハビリ	第4土曜のみ◎	休診

知っておきたい！

おくすりのあれこれ

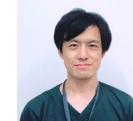
「学校薬剤師」とは

学校保健安全法で大学を除く学校(小学校、中学校、高校、認定こども園など)には必ず学校薬剤師を置くことになっています。

学校薬剤師は、定期的に学校の環境衛生検査や、医薬品等の管理及び保健指導等を行います。具体的には次のような項目を行っています。

飲料水が安全であることを検査(飲料水の検査)、机の上や黒板が暗いと感じていないか、明るさを測定(照度及び照明環境)、教室の空気が汚れていないか、換気はどうなっているか、暑くないか寒くないか、また乾燥していないか等、子どもたちが安全な条件のもとで授業が受けられているか調べる(教室等の空気検査)、騒音によって先生の声が聞き取れないことがないように騒音計で測定する(騒音環境及び騒音レベル検査)、給食が安全に食べられるよう指導、助言を行う(学校給食の食品衛生検査)、プールの水が安全であることを検査(プール水検査)、学校において使用する医薬品、毒物、劇物等に関して必要な指導、助言を行う(医薬品等の管理)、学校内のダニの発生しやすい場所において、アレルギーの原因となるダニ又は

ダニアレルゲンを測定検査(ダニ又はダニアレルゲン検査)、その他、くすり教育について指導、助言、薬物乱用防止教室を行っています。



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