

さとやまだより

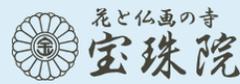
テラスの風

vol.11 2022年6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。



お寺宝珠院で開かれる『寺ヨガ』学生からシニアまで幅広い参加者が集まる人気イベントです！



花と仏画の寺
宝珠院 に咲く今月のお花

紫陽花 (あじさい)

梅雨から初夏にかけての風物詩です。古くは万葉集にも紫陽花が題材とする句もあり、日本人が古くから慣れ親しんでいる花です。青、ピンク、白、紫色などの花に見える部分は、実は花びらではなく「がく」が大きく発達したもの。紫陽花の花色が変わるメカニズムは、酸性の土壌では青色、中性・アルカリ性の土壌では赤色が強く出ます。土壌に含まれるアルミニウムと花の色素が持つアントシアニン系の色素との結びつきで色が変化するのです。また、葉には毒成分含まれており、取り扱いには注意が必要です。紫陽花には色ごとの花言葉があり、それぞれ「青＝辛抱強い愛情」「ピンク＝元気な女性」「白＝寛容」です。このことからピンクの紫陽花は母の日の贈り物としても人気があります。宝珠院では本堂前や古墳「東原5号墳」付近、さとやま整形外科内科では駐車場付近で多くの紫陽花が鑑賞いただけます。



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 宝珠院内
本誌へのご意見・お問合せ先：055-960-6001



〈6月開催イベントのご案内〉

《新企画》お寺でフラダンス！『寺フラ』

■日時：6/15(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

■レッスン対象：3歳～何歳でも

★大人も子ども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。はじめての方も経験者も皆さまお待ちしております。



◇講師：CHIAKI

【経歴】2012年沼津「マウロアフラ」インストラクター就任。2020年より独立『フラハーウモハラリコカレファ』主催。

日々の健康習慣『寺ジム』トレーニング相談会

■日時：6/24(金) 13時～14時

■相談会参加費：無料

【寺ジムの通常利用について】

■利用可能時間：平日13時～17時

■利用料金：1回100円



シニア向け体力向上エクササイズ！

■日時：6/13(月)・6/27(月) 10時～(30分程度)

■参加費：無料

コロナ禍で運動不足の方、広々としたお寺で一緒に楽しく体力作りをしましょう！



講師：小戸

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不安が有る方もご相談ください）



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



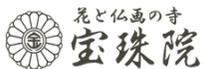
さとやま整形外科内科

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



花と仏画の寺
宝珠院

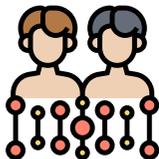
サトヤマ寺ス

SATOYAMA-TERASS

『運動と遺伝子』シリーズ

パート1：エピジェネティック変異

このシリーズでは老化や寿命に関係の深い遺伝子に運動が如何なる効果を与えるかについてみることにしましょう。細胞は体の内外の環境からさまざまな情報を受け入れ、遺伝子DNAの基本的な塩基配列（これをゲノムと呼びます）は変えずに、獲得した形質を一世代のみならず後世に伝えることができます。すなわち同じ塩基配列のDNAでも異なった形質が生まれるのです。これを“エピジェネティック変異”と呼びます。その好例が、アメリカでクローン猫がつくられたとき、ゲノムを提供した猫と毛色や模様が違ったことは有名な話です。



その正体はDNAに直接あるいはDNAを包むクロマチン蛋白にさまざまな化学的修飾（メチル化、アセチル化、リン酸化など）が起きることで、遺伝子の働きが変わるのです。このように**遺伝子は一生を通じて不変ではなく、エピジェネティック変異は加齢と共に増加して行く**ことが知られています。遺伝子変化の引き金になる生活因子としては、食事、肥満、喫煙、アルコール、生活スタイルなどがありますが、その中で運動が最大の有益な刺激であることが分かってきました。例えば、①わずか45分間の運動で骨格筋DNAのメチル化率が減少。②定期的な運動で、骨格筋の重要な遺伝子PGC-1αのプロモーター領域のメチル化が減少し、その結果、ミトコンドリアが増加。③ヒストン蛋白のアセチル化が高まり、グルコースの運び屋GLUT4が増加し、その結果、血糖が下がりました。このように**運動は遺伝子まで届き、遺伝子を有益な改変に向ける大きな力があるのです。**



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。

"寺ヨガのすゝめ"

ヨガの効能 ご存知ですか？

サンスクリット語で「つながり」を意味するヨガ。心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るヨガにチャレンジしてみませんか？

以下のような医学的効果があるとされています。

- 肺活量と呼吸量の著しい増大
- 体重減少と肥満解消
- ストレスに対する抵抗力増加
- コレステロールと血糖値の低下
- 慢性的で再発を繰り返す腰痛の改善



こんな方にオススメです！

- 筋力がない、運動が苦手
- 冷えやだるさ、むくみなどを改善したい
- 病院に行くほどではないけれど不快な症状に悩んでいる
- 女性特有の不快症状などの緩和
- 多忙でストレスフルな人
- 自分を見つめ直す時間が欲しい
- リラックスしたい
- 自然との結びつきを感じたい



お寺宝珠院ではインストラクターを招いて初心者向けのやさしいヨガ「寺ヨガ」を開催しています。6月から毎週開催しますので、ぜひご参加ください。

【寺ヨガ】開催日時：

- 6/ 2(木)10時～ ● 6/ 6(月)13時30分～
- 6/16(木)10時～ ● 6/20(月)13時30分～
- 6/30(木)10時～

※(木)は10時～、(月)は13時30分～の開催です。

■参加料金：1,000円

※初参加の方無料！

インストラクター
SATOKO



ご予約は「サトヤマ寺ス」運営部まで

TEL 055-960-6001

寺ヨガLINEアカウント→



LINE

知っておきたい！

おくすりのあれこれ



その薬つぶさないで！

薬を自己判断でつぶしてはいけません。特殊な構造をしている薬を割ることで、その性質が変わってしまうかも。



味や臭いを防ぐフィルムコーティング錠と糖衣錠

薬の有効成分は強い苦味があったり、不快な臭いを持ったりするものが多く存在し、水で溶けるフィルムコーティングを施すことで、その苦味や臭いを感じにくくしている薬は少なくありません。その上からさらに砂糖や甘味料をコートしたのが“糖衣錠”です。割ったり砕いたりしてしまうと臭いや苦みで非常に飲みにくくなってしまいます。

胃酸に負けない腸溶錠

成分によっては、胃酸のような強力な酸に触れると効果を無くしてしまうものがあります。そのために胃酸から守るように胃の中では溶けず、腸に入ったら溶けるように作られたのが“腸溶錠”です。腸溶錠を砕いてしまったら、胃を通る時に薬の効果はなくなってしまい、薬が吸収される小腸まで無事に残っている薬はほとんどなくなってしまいます。



薬の効果を持続させる徐放錠

1日3回服用するより1回で済むように、ゆっくり溶け出すように設計されたお薬が“徐放錠”です。徐放錠をつぶしてしまうと、薬の効果が出過ぎてしまい副作用が出るかもしれません。つぶすときは医師、薬剤師に相談しましょう。

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

