

さとやまだより

テラスの風

vol.8 2022年3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。

クリニック・デイケア・訪問リハで活躍する理学療法士(PT)



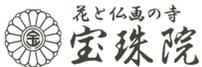
さとやま整形外科内科

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



花と仏画の寺
宝珠院

に咲く今月のお花

梅(うめ)

梅は、中国原産の落葉高木で、古くより花の美しさと香りの良さ、果実の薬効で人々に親しまれてきました。観賞用の「花ウメ」と実を薬や食用に楽しむ「実ウメ」の2つに分けられ花ウメ400種、実ウメ100種が日本に存在するといわれています。寒さの残る二月ごろに開花し、三月には満開となり、いち早く春を伝える「早春の花」とも呼ばれます。梅の実を塩漬にした梅干しは「三毒を断つ」と言われ、「水毒(体内の余計な水分が滞っていること)」「食毒(食生活からくるバランスの乱れ)」「血毒(血液の汚れ)」から人間を守ってくれます。花言葉は「不屈の精神」「高潔」まだ寒さの残る中咲く様子から内面の美しさを意味するものです。宝珠院では、毎年6月頃梅酒を古くから作っており、年代ごとの味の変化を楽しむことができます。境内や風のガーデン中庭にてご鑑賞できますので、春の訪れを感じてみてください。



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：050-5491-5351



サトヤマ寺ス

〈3月開催イベントのご案内〉

寺ヨガ

□3/3(木)・3/14(月)・3/31(木) 10時～

ナイト寺ヨガ(キャンドルヨガ)

□3/22(火) 19時30分～

■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を対象とした1時間のやさしいヨガクラスです。男女問わずご参加いただけますので親子やご夫婦一緒のご参加も歓迎です。

LINE公式アカウントからご予約どうぞ！→

LINE



新しい健康習慣「寺ジム」はじめます！

【初回説明会&体験会】

■開催日：3/25,4/22,5/27(金)

■時間：13時～14時

■参加費：無料



お寺本堂にフィットネススペースができました！フィットネスクラブや整形外科で活躍するトレーナーが、あなたの健康をサポート！初回は機器の使い方、トレーニングメニューの作り方などの説明をします。ダイエットや基礎体力向上はもちろん運動療法を取り入れたトレーニング指導です！

☆こんな方ぜひご参加ください☆

- ・コロナ自粛で運動不足、体型が気になる方
 - ・生活習慣病の予防に取り組みたい方
 - ・病院で運動しなさいと言われたが何をすればいいのか分からない方
 - ・通常のジムはハードルが高いと感じている方
- まずはお気軽にご参加ください！！

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

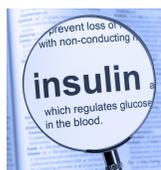


「さとやま整形外科内科」院長が贈る 健康ア・ラ・カルト #8

運動と健康シリーズ

運動とインスリン抵抗性 パート1

今回は聞き慣れない「インスリン抵抗性」について、2-3回のシリーズでお話します。実は「インスリン抵抗性」は糖尿病の原因であるばかりではなく、多くの生活習慣病（高血圧、高脂血症、動脈硬化など）の発症基盤と考えられる重要な病態なのです。さて皆さんは糖尿病はインスリンが不足するために起きると思っていませんか？確かに、インスリンが乏しい（つくれない或いは膵臓を手術で取ったなど）1型の患者さんもいますが、ほとんどの患者さん（2型）は健康者並のインスリンを持っていながら糖尿病が起きているのです。すなわちインスリンが十分あるのに血糖が高いという矛盾した状態が「インスリン抵抗性」なのです。言い換えれば、体がインスリンに反応しない（抵抗性である）ことを意味しています。それでは「インスリン抵抗性」はどのようにして現れるのでしょうか？



「インスリン抵抗性」と最も関係が深いのは栄養過多の肥満です。

栄養素のブドウ糖、脂肪酸やアミノ酸は細胞内に取り込まれて、それぞれグリコーゲン、トリグリセリドやタンパク質につくり変えられます。インスリンは栄養素を効率よく取り込み、自分の体に同化する最強のホルモンです。しかし過剰の栄養が洪水のように押し入って来ては体にとって有害です。そこでこれを食い止めるために体がインスリンの働きに対して赤信号を出した状態が「インスリン抵抗性」なのです。つまり「インスリン抵抗性」は過栄養から体を守る防御機構と言えるのです。



活用してみませんか？「訪問リハビリ」

こんにちは！『訪問リハビリテーションさとやま』佐藤です。さとやま整形外科」内科に「訪問リハ」が新設され一年が経ちました。「訪問リハ」と聞くとあまり馴染みがなく、どんなことを行っているの？というお声がよく聞こえます。



「訪問リハ」とは介護保険を持っている方向けのサービスであり、医師の指示の下、療法士がご自宅まで伺い、徒手療法による筋肉のこわばりの緩和や運動による筋力UP、日常生活動作の訓練などを行います。ご自宅で個別のリハビリが行えるため、その方に合ったリハビリが提供できることが特徴です。通いのリハビリが目的に合わない、独り生活や老々介護状況を継続しなければならないなど生活に不安のある方やできることをもっと増やしたいと思う方は是非「訪問リハ」を検討してみてください。



か。例えば車の運転を再開したい方には、e-スポーツを通してハンドル、ペダル操作など実践的な練習をします。一緒にリハビリを行い生活の質を高めましょう！

【事業者様へ】

『訪問リハビリテーションさとやま』では訪問リハや当事業所を知っていただくためにZOOMセミナーを開催しています。訪問リハビリで実際に関わった利用者様の紹介をしながら、当事業所の特徴やこれから行っていきたくて考えていることなどお話ししております。毎回セミナー後は質問やお悩みなどを交えた雑談でみなさまと交流を深められたらと考えています。ご興味ある方は下記までご連絡ください。

- 日程：2022年3月4日(金)・3月11日(金)
- 時間：14:00~14:30
- 問い合わせ先：080-7213-1859 (佐藤直通)

さとやま整形外科内科

訪問リハビリテーションさとやま
静岡県沼津市東原560-1 TEL.055-939-5031
受付時間 8:30~17:30 担当者 佐藤・宮本



知っておきたい！

おくすりのあれこれ



お薬の一包化について



お薬をたくさん飲んでいっていると、飲み間違えたり飲み忘れていたりすることはあると思います。またお薬をシートから取り出すのが大変で、出たと思ったらコロコロと転がってなくしてしまったり。複数の医療機関にかかっていると飲むお薬の数が増え、管理が大変になります。

そんな時、複数の医療機関のお薬をまとめて一包化(袋詰め)することで、飲み忘れや飲み間違いを防ぐことができます。

一包化は医師の指示が必要になります。まずは先生に相談してみてください。指示がない時は薬局で相談していただければ薬剤師から医師の了解をもらうこともできます。

一包化は基本的に保険適用ですが、保険適用にならないことがあります。その場合は実費になります。一度、薬剤師に確認してください。

尚、デメリットとしてはお薬をシートから出して一包化するため本来の使用期限より短くなります。処方変更があり残ってしまったら薬剤師に相談し調整してもらってください。



また、一包化するのに時間がかかります。処方箋を預けて後で取りに来ていただくかFAXなどで先に処方箋を送っていただくと待ち時間が少なくて済みますので相談してください。



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。



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