

さとやまだより

テラスの風

vol.15 2022年10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リハビリ部で活躍する若手スタッフです！

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 行事のおしらせ

ペットのご祈祷ご供養

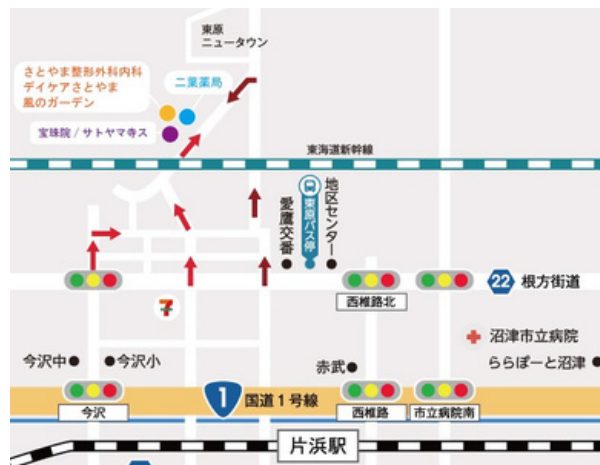
大きな自然に包まれた宝珠院は、不思議と動物たちや動物好きの方たちが集まるお寺です。大切な家族の一員であるペット。壇信徒様如何にかかわらず、皆様方の大切な家族であるペットの長寿延命・病氣平癒・傷病平癒をご祈祷いたします。また、天寿を全うしたペットへのご供養も行っております。右上は宝珠院館長作画の仏画、馬頭観音（ばとうかんのん）さまで、畜生道（動物の世界）をつかさどる仏さまです。亡くなったペットも含めて、大切なペットをご守護くださいます。馬頭観音さまのご縁日は毎月19日です。ご予約制でご祈祷ご供養を承っております。◆事前ご予約制 ◆初穂料 五千元～詳しくはお問合せください。



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
本誌へのご意見・お問合せ先：055-960-6001



〈9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】

10/6(木)・10/20(木)10時～

【動のヨガ ヨガポーズ中心】

10/24(月)・10/31(月)13時30分～(1時間)

■参加料金：1,000円 ※初参加の方無料

★(木)はカラダの動きをよくするストレッチ中心、(月)はポーズ中心で筋力や体力向上を図るクラスです。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：10/19(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：10/28(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20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：10/31(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！



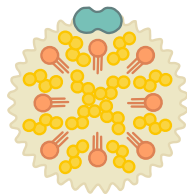
詳細・ご予約はホームページにて→
HP: satoyama-teras.com
お電話：055-960-6001



運動と脂肪の褐色化

今回は聞きなれない褐色脂肪を取り上げましょう。

皮下や内臓脂肪は大きな脂肪滴（トリグリセリド）を貯えた白色脂肪ですが、ごく一部に小さな脂肪滴とミトコンドリアの多い褐色脂肪が混在しています。



この脂肪はミトコンドリアが多いために熱産生（エネルギー消費）の活発な脂肪で、新生児期に体温の維持に重要な働きをしましたが、成人ではその名残でしかありませんでした。ところがこの褐色脂肪の多い人は肥満や糖尿病になりにくいことが分かってきたのです。



そして運動を継続すると白色脂肪が褐色脂肪に変わる（褐色化現象）ことがつきとめられました。例えば運動を続けたラットの皮下脂肪には褐色化がみられ、これを肥満ラットに移植すると体重が落ち、糖尿病が改善したのです。



運動は単に減量だけではなく、脂肪の質まで変えることができるということです。



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器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。

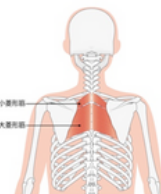
自宅でできる部位別ストレッチ講座④

肩こりの原因は菱形筋！？解消ストレッチ

首や肩の筋肉をほぐしても肩こりが良くならない」そんなアナタは菱形筋が関与しているかも。

<菱形筋について>

肩甲骨の間にある、名前の通りひし形の筋肉で、頸椎から胸椎にかけて始まり、肩甲骨の内側までを結んでいる筋肉です。主に肩甲骨を内側に引き寄せる働きがあります。



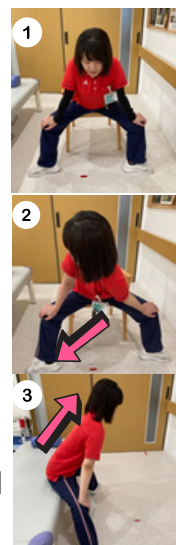
椅子に座ってやってみましょう。

- ①椅子に座り足を大きく開き、両手を太もものやや内側におく。
- ②左手をももに突っ張らせ、左肩を床に向かって押し出す。
- ③元に戻し、反対側も同様に組みます。

※肘を曲げないのがポイント！

ポイント！

- ・呼吸は止めずに安定させる。10秒×2回
- ・背筋を伸ばして行い、膝を押し広げるように意識する。（倒している方向とは反対の筋肉が伸びます）



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)	○整形外科 ○リハビリ	◎	◎	◎	◎	第4土曜のみ◎	休診
午後 14:00~18:00 (受付13:00~17:30)	○整形外科 ○リハビリ	◎	◎	◎	○整形外科 ○リハビリ	第4土曜のみ◎	休診

10月より水曜午後も整形・リハビリの診療をはじめます

知っておきたい！

おくすりのあれこれ

オーソライズドジェネリック

オーソライズドジェネリック(Authorized Generic: AG)とは、「委任されたジェネリック医薬品」という意味です。新薬(先発品)が市場に出て10年ぐらい特許により独占販売していますが、特許が切れてからジェネリック医薬品が発売されます。この特許というのは医薬品の主成分(有効成分)のみとなります。医薬品を製造するにあたり製剤の特許などが残っていると同一ような医薬品は作れないことになります。実際、主成分が同じでも添加物が異なる場合がほとんどです。しかし、この「オーソライズドジェネリック」は製剤などの特許の使用権が与えられ、先発品とまったく同じ物が作られるようになります。中には、同じ工場で作られるものまであります。ジェネリックは信用できないという方には選択肢の一つとなり得るかもしれません。他のジェネリックはというと先発品の弱点を補った薬を作れるという強みがあります。例えば、先発品が湿気に弱いものだとするとオーソライズドジェネリックは全く同じ物なので湿気に弱いですが、他のジェネリックはこれを湿気に強いものに改良して発売することができます。同じ主成分であることには変わりませんので医療費削減につながればいいなと思います。



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