

さとやまだより

テラスの風

vol.2 2021年8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。



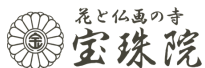
デイケアさとやまのスタッフ達

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

サトヤマ寺ス

8月開催イベントのご案内

小・中学生のスポーツ身体測定 ケガしない身体づくり

■8/12(木) 10時～ ■測定/レッスン費用：500円
★ケガなくスポーツのパフォーマンスを発揮したい！医学に基づいた検査・測定で弱点克服をサポートします。

親子&キッズ寺ヨガ【小学生以上のキッズ&保護者】

■8/15(日) 10時～
■料金：小学生300円/中学生以上500円/保護者700円
★【夏休み企画】お子様と一緒にヨガしてみたい方！お子様にヨガを体験させたい方！どうぞご参加ください。

フラスタジオ『モハラ・リコ・カ・レファ』サマーフェスティバル

■8/22(日) 13時～ ■ご鑑賞&ご参加：無料
★沼津のフラダンススタジオの夏休み特別イベントです！前半はフラダンスショー、後半はお子様からシニアの方まで、どなたでも参加可能なフラのハンドモーションのレッスンです。お気軽にご参加ください！

脳の健康状態チェック測定会

■8/25(水) 11時～ ■測定費用：500円
★“日本一の長寿県”信州大学寺沢教授監修「GO/NO-GOテスト」で脳の健康状態をチェックします！

写経体験 心やすらぐ時間

■8/26(木) 14時～ ■参加費：1,000円
★写し取っていくうちに、いつしか無心に。心と身体をリフレッシュできる時間です。手ぶらでOKです。

寺ヨガ TERA/YOGA

■8月の開催日 8/5(木)・8/19(木) 10時～
■料金：1,000円※初めての方は無料体験可能。
★全レベルの方を対象とした1時間のヨガクラスです。

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



花と仏画の寺
宝珠院 に咲く今月のお花

蓮(はす)の花

水の中から美しい花を咲かせる夏の風物詩、蓮(はす)。古くから神聖な存在とされ、仏教と深い関わりを持つ花です。仏様のいる世界(浄土)には蓮が咲いていると信じられており、仏像は「蓮華座」と呼ばれる蓮の台座に座っています。「蓮は泥より出でて泥に染まらず」ということわざにあるように、泥水から美しい大輪を咲かせる蓮は、煩惱だらけのこの世の中で凛として悟りを開いて生きる人間のあるべき姿を教えてください。



お花は、宝珠院の境内右手の池にて、またお隣の有料老人ホーム「聖人の家 風のガーデン」の中庭でも鑑賞できます。蓮の花言葉「清らかな心」でご自身と向き合う時間をつくってみてはいかがでしょうか。

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 宝珠院内
本誌へのご意見・お問合せ先：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 #2

運動と健康シリーズ①

「安静は“毒”、運動は“くすり”」

WHOは世界の運動不足が21世紀最大の公衆衛生上の問題であると警鐘を鳴らしています。運動不足は先進国ほどひどく、社会が豊かになればなるほど人々の運動量が減り、それに伴って現代病である生活習慣病が増えているのです。人が素朴に汗をかき、本来的な身体活動の代価であるエネルギーを支払う必要がない不健康な環境に私達が住んでいるからです。

私たちの遺伝子は太古の乏しいエネルギーを効率よく貯め込むのに適した遺伝子型を維持したまま、一転して今日の高脂肪高カロリーの豊穡な時代を迎えたのです。これがメタボのパンデミック（世界的流行）の原因と考えられています。この遺伝子の適応不全を脱却するにはカロリー制限と運動という自己防衛しかありません。WHOは運動不足を解消するために最小限の基準を推奨しています。



すなわち、「成人は中等度（運動中に話ができる程度）の有酸素運動を1週間に150分以上、若年者では強度の運動を毎日60分以上行う」ことです。有酸素運動はあなたの呼吸と脈拍が増加するすべての運動です。アメリカ糖尿病学会は5月2日を「立ち上がって運動しようデー」に決め、患者さんに運動を呼びかけています。さあテレビの前の皆さん、立ち上がって運動を始めましょう！



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。

クリニックからのお知らせ

訪問リハビリテーションさとやま！

こんにちは、さとやま整形外科内科の理学療法士、佐藤伸行です。皆さま当クリニックの“訪問リハビリテーションさとやま”のことをご存知でしょうか。

当院の訪問リハビリは徒手療法による痛みの緩和や運動による筋力向上を図るだけでなく、その方の持っている能力を日常生活にしっかりと活かせるように、トイレ動作や入浴動作といった日常生活動作訓練に力を入れています。また定期的に医師も含めた面談を行い、利用者様の現在の身体機能をしっかり把握しその方の状態に合ったリハビリやサービスを検討し提供しています。



室内でもこまめな水分補給を！

昨年ですが、夏の暑い日に訪問リハビリでお宅を回っていると部屋の中が蒸し風呂のようになっているお宅がありました。暑くなると心配になってくのは熱中症や脱水症ですね。脱水症になると脳梗塞になりやすくなることをご存じでしょうか。体の水分が減り脱水状態になると血液がドロドロになって血栓ができやすくなり脳梗塞につながります。室内でもこまめに水分を摂取し元気を夏を乗り越えましょう！



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 #2

スマホの中にお薬手帳アプリ！

病院を受診し薬局でお薬をもらう際、お薬手帳を出しますが、急病で慌てて受診したり、いつもと違うバッグを持って行った時にお薬手帳を忘れた経験はないでしょうか。お薬手帳を忘れてもスマホは忘れることはないですよね。そのスマホにお薬手帳のアプリを入れておくとお薬手帳を忘れることがないので便利です。



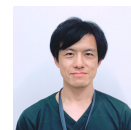
薬局ではスマホ自体を預けることなく、「ワンタイムパスワード」という機能を使って併用薬を確認するのでスマホ自体を見られることはありません。またお薬手帳は1人1冊ですが、アプリだと子供や親など家族の分も登録、管理できるのでさばりません。災害時にも便利です。これ以外に、処方箋を写真で撮り、薬局に送ることができます。これにより来局前に処方箋を確認し調剤ができるので待ち時間が縮小できます。一包化や散剤などで調剤に時間がかかってしまう方には特におすすめです。無料のアプリです。是非スマホに入れてみてください。

↓二葉薬局のお薬手帳アプリは『ファルモ』です。↓

iPhone→



android→



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