

さとやまだより

テラスの風

vol.6 21/12月~22/1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。

住宅型有料老人ホーム「聖人の家 風のガーデン」
キッチン調理スタッフたち



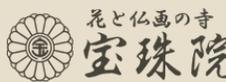
さとやま整形外科内科 デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム
聖人の家 風のガーデン

二葉薬局 futaba

花と仏画の寺
宝珠院

サトヤマ寺ス
SATOYAMA-TERAS



花と仏画の寺
宝珠院 年末年始のお知らせ

護摩祈祷(ごまきとう)

過ぎ行く一年を振り返り、来たるべき新年が素晴らしい年がありますように。皆様のご参詣、心よりお待ちしております。当院では、毎年12月28日には『終い不動』として、元日には『初不動』として護摩祈祷を行っております。



護摩祈祷とは、護摩壇の炉の中にお供物や願主・願意を記していただいた「護摩木」をくべて密教の修法によって火を焚き、人々の願い事の成就をお祈りするご祈祷です。お不動さまの智恵と慈悲の炎で煩惱業障を焼き尽くし、ご本尊愛鷹不動明王さまのご加護をたまわり、一願成就へとご案内いたします。宗派問わず、皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

◇12月28日(火)AM11時 ~終い不動~

◇1月1日(元日)AM11時 ~初不動~

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

〈12/1月開催イベントのご案内〉

寺ヨガ

■12/2(木)・12/16(木)・1/6(木)・1/20(木)

毎月第1・3・5木曜日 AM10時~定期開催

ナイト寺ヨガ

■12/7(火) 19:30~

■参加料金：1,000円

※初参加の方は無料です。

★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。(ご参加は中学生以上が対象です)



かんたん!健康イス体操【毎月第2火曜15時~】

■12/14(火)・1/11(火) 15時~(30~40分程度)

■参加料金：無料

広々としたお寺の本堂でいっしょに楽しく体操をしましょう。イスに座りながらの簡単な体操なので、どなたでもご参加いただけます。

健康ゲーム体験会&健康体操

■12/17(金) 13時~(約1時間半)

■参加料金：無料

認知症予防で注目!「太鼓の達人」を使ったシニア向け健康ゲームとやさしい健康体操を組み合わせ、頭と体を両方使う新しい健康体験です!

脳の健康状態チェック測定会

■12/22(水) 11時~(約1時間)

■測定費用：500円

★“日本一の長寿県”信州大学監修の「GO/NO-GOテスト」で脳の健康状態をチェック!

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 #6

運動と健康シリーズ 「運動と炎症」

皆さんは炎症というと、できものや肺炎などの急性感染症を思い浮かべることでしょう。今日では、炎症の考え方が変わり、肥満や動脈硬化なども『極めてゆっくり進む、極めて軽い炎症』と考えられるようになったのです。というのも肥満した脂肪や動脈硬化を起こした血管には、細菌やウイルス感染と本質的に同じ炎症細胞が集まっているからです。実はこの炎症細胞が各種のサイトカイン（一種のホルモン）を分泌し、組織を傷害・破壊するのです。その良い例が関節リウマチで、或る種のサイトカインの中和抗体を使うと、この難治の病気が劇的に治癒に向かうのです。



さて運動にはこれらのサイトカインが惹き起こす炎症を沈静化する力があります。多数の炎症細胞が集結し、“サイトカインストーム”を起こす肥満内臓脂肪を運動は減量するのみならず、運動筋からアンチサイトカインを発射して積極的に炎症を抑えることが最近の研究で明らかになりました。その他にも副腎皮質ホルモンの分泌や迷走神経の緊張を高めて、抗炎症的に働きます。



このように運動には炎症を鎮める効果があり、血管の慢性炎症である動脈硬化を基盤とする脳梗塞や心筋梗塞の発症予防に定期的な運動が有効に働きます。今日、炎症はいろいろな病気に関わっていることが分かっており、運動の健康増進効果のかなりの部分がこの抗炎症作用にあるとされています。



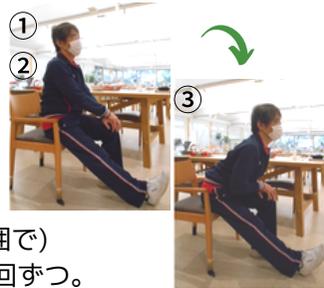
さとやま整形外科内科 院長 植田太郎
インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工膵臓を駆使して臨床研究を展開。医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

自宅でできる腰痛予防体操 ①

“朝起きると腰や背中がこわばっている”“しばらく座っていると、立ち上がるのが辛い”そんな悩みを持つ貴方にたった3分でできる体操の紹介です。

<モモ裏ストレッチ>

- ①椅子に浅く腰掛ける
 - ②ストレッチする足を前に伸ばす
 - ③骨盤を起し、視線を下げずに身体をゆっくり前に倒す(※無理のない範囲で)
- ★5秒間伸ばし、左右を3回ずつ。



【日頃から気をつけるポイント】

立っている時と座っている時を比較すると、座っているときの方が腰への負担は1.5倍かかります。背骨の“クッション”の役割をする「椎間板」を押しつぶし、椎間板ヘルニアや神経の痛みを引き起こしやすくなります。さらに前かがみの作業や物を抱える動き(右図)は、4~5倍もの負担になるので注意が必要です。腰をいたわるには、「30分に一度は立ち上がる」「姿勢をかえる」「手だけで物を持たない」ことを心がけましょう。



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



	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~13:00 (受付8:30~12:30)	整形のみ	◎	◎	◎	◎	※	/
午後 14:00~18:00 (受付13:00~17:30)	整形のみ	◎	内科のみ	◎	整形のみ	※	/

※第4土曜日のみ診療。日・祝日は休診となります。
★年末は12/30AMまで、年始は1/4から診療を開始します。

知っておきたい!

おくすりのあれこれ

「残薬整理」は薬剤師に相談を!

「うっかり飲み忘れた」「自己判断で服用をやめた」など、何かしらの理由で処方された薬を飲み残し、気が付いたら自宅にため込んでいた……なんて経験はありませんか。捨ててしまうのはもったいない気がするものですよね。



実は、このような飲み残した薬(=残薬)の相談は、薬剤師が受け付けてくれます。薬剤師には、処方箋に従って薬を調剤するほかにも「薬の情報提供」や「薬歴管理」などのさまざまな役割がありますが、「残薬の確認」も重要な役割の一つです。薬の飲み残し対策を積極的に行っております。まずは気軽に、「家に余った薬があるのですが」と相談にいらしてください。その際、残薬を持ってきていただくと助かります。

持参した残薬は、薬剤師が量や使用期限などを確認し、使えるものは使うように、医師に連絡して処方を調整してもらえることも。なお、相談の際には、薬を飲み残した理由を明確に伝えることも大切です。その理由を踏まえて、より適切な薬の量や種類に変更してもらえる場合もあるからです。このように、残薬の整理を行うことは、自分に合った適切な投薬を受けるだけでなく、無駄なお薬代を減らし節約にもつながりますよ。



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