さとやまだより

トラスの風 vol.1 2021年7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

を入りまましのガーデン



二葉薬局



サトヤマ寺スとはお寺「宝珠院」約3,000坪のスペースを開放し、さまざまなイベントに活用するプロジェクトです。 コンサートや発表会、フリーマーケット、アートスペース、映画上映、撮影スタジオからビジネス交流や企業研修の場としても。 いつでもどなたでも気軽にご利用いただけます。

ワ月開催イベントのご案内

寺ヨガ TERA/YOGA

■毎月第1·3·5木曜日 AM10時~ 7/1·7/15·7/29·8/5·8/19

■料金:1回1,000円※初めての方は無料で参加可能。 ★初心者~全レベルの方を対象とした1時間のヨガクラ

★初心者〜至レベルの方を対象とした1時間のヨホスです。どなたでもご参加いただけます。

認知症にNO!脳の健康状態チェック測定会

■7/7(水)PM1時~ ■料金:500円

★"日本一の長寿県"信州大学寺沢教授が監修した脳の活性度測定法「GO/NO-GOテスト」を用いて脳の健康状態をチェック!認知症の兆候をキャッチします。

骨を守る!骨粗しょう症予防のための運動講座

■7/13(水)PM1時~ ■料金:500円

★骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気「骨粗しょう症」。自覚症状がないことが多いですが介護状態への入り口になる怖い病気です。そんな骨粗しょう症の基礎知識と予防法を学ぶ運動教室を開催します!

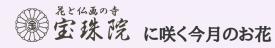
"フレイル/虚弱" 予防セミナー 運動実践編

■7/28(水)PM2時~ ■料金:500円

★聞いたことはあるけどよく知らない「フレイル」。 言葉の意味から、習ったその日から実践できる予防の ための運動方法まで伝授します。

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





月下美人(げっかびじん)



【開花時期】7月~11月 1年のうちに一晩だけ美 しい花を咲かせ、翌朝に はしぼんでしまうという 儚くも神秘的な性質を持 つ月下美人。ジャスミン に似た濃厚で甘い芳香を

放つのも特徴で、香水の原料としても栽培されています。花言葉は「はかない美」「はかない恋」「秘めた情熱」。花の寿命が僅か1日である儚さと華やかさに由来します。見る機会が少ない花ですが、非常に美しい人気のあるお花です。お寺の境内にお花は出ていませんので、ご覧になりたい方は気軽にお問合せください。お寺字珠院は頼信徒様

問合せください。お寺宝珠院は檀信徒様 以外のご参拝も歓迎しています。

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"まぶらいの村"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#1

本欄では健康に関する雑話や豆知識などを いろいろご紹介していきます。

初回は「新型コロナウイルス」のワクチンについてです。特効薬がない現況では、抗体をつくって免疫を獲得することが最善の対策で、人為的に抗体をつくらせる抗原がワクチンです。現在、世界では2つのタイプが接種されています。1つは従来型の不活化ワクチンで、病原性を無くしたウイルスそのものか又はタンパクの一部を使うタイプ(中国製)、もう1つは新しい遺伝子ワクチンで、ウイルスのタンパク合成の設計図であるメッセンジャーRNAを使うタイプ(米英製)です。



遺伝子ワクチンは、ウイルスが人の細胞に侵入する時、鍵となる「スパイク」タンパクの暗号を持った遺伝子RNAをワクチンとして注射するのです。人の細胞はそれを自分自身の指令と思い込み、ウイルスのタンパクをつくりますが、これを免疫系が異物と判断して抗体ができると云う仕組みです。

ウイルスは細菌などと違って細胞の中に入らなければ増殖できません。侵入時にウイルスが鍵として使 う急所を抗体が狙い打ちするのです。

何と素晴らしい人類の叡智が生んだ科学の勝利では ありませんか!!



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 民族学会専問係、投資係、 内地等等景

クリニックからのお知らせ

特定健診・各種がん検診の時期になりました!

特定健診では、生活習慣病のリスクを確認できます。 年に1度、ご自身の健康状態のチェックをしてみません か?さとやま整形外科内科では各種健診をご予約にて承 ります。お体と向き合って、健康寿命をのばしていきま しょう!

実施期間 6/14~ 10/30

- ■受診内容:特定健診・大腸がん検診・肺がん検診
- ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診
- ■申込方法: 予約制(TEL 055-939-8031)

※予約枠には限りがありますのでお早めにご連絡ください。※通院中の方は受付にお申し付けください。

ご予約の際は送られてきた受診券をお手元にご用意して 頂くとスムーズです。また、当日でも予約枠が空いてい れば受診できることもありますが、必ずお電話での確認 をお願いいたします。

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



	月	火	水	木	金	±	日·祝
午前 9:00~13:00 (受付8:30~12:30)	整形のみ	0	0	0	0	*	/
午後 14:00~18:00 (受付13:00~17:30)	整形のみ	0	内科のみ	0	整形のみ	*	/

※第4土曜日のみ診療。日・祝日は休診となります。

知っておきたい!

おくすりのあれこれ



かかりつけ薬剤師を持ちましょう!

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。

おくすりの飲み合わせ気になりませんか?



複数の医療機関から色々な作用 をもった薬が処方され、服用 している場合、薬の飲み合わ せに気をつける必要がありま

す。同じような薬が重なって

処方されていたり、効きめが弱くなる薬同士が 処方されていると、副作用のリスクが高まった り、期待される効果があらわれないことがある ためです。市販薬や、健康食品等との飲み合わ せにも、注意が必要な場合があります。

こんな心配ごとも、ふだんから薬や健康のことを気軽に相談できる薬剤師がいれば安心です。 かかりつけ薬剤師は、皆さんがこれまでに使用 してきた薬のこと、現在お使いの薬や健康食品 のことなどを把握して、薬による治療がより効 果的なものになるようお手伝いします。





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