

さとやまだより

テラスの風

vol.4 2021年10月号

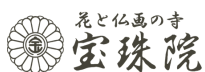
「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることを「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。



さとやま整形外科内科 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



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

金木犀(きんもくせい)

金木犀はオレンジ色の小さい花と甘い香りが楽しめる、庭木にも人気の低木花木です。9月中旬から10月下旬にかけて見頃を迎えますが、開花日数は約1週間ほどと短く、あっという間に散ってしまいます。また、強く魅力的で甘い香りを放つことから日本三大香木に数えられています。金木犀の香りで秋の訪れを感じる方も多いのではないのでしょうか？金木犀の「犀」は「サイ」と読みますが、これは木の樹皮がサイの皮膚に似ていることからこの字が当てられています。花言葉は「謙虚」「気高い人」「誘惑」。強い香りを放つにも関わらずとても控えめな小さい花をつけることや、短い期間で潔く花を散らせることが由来となっています。短い期間ではありますが、金木犀の甘い香りを宝珠院でもお楽しみいただけます。



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

10月開催イベントのご案内

寺ヨガ TERA/YOGA

■10/7(木)・10/21(木) 10時～

■料金：1,000円※初参加の方は無料体験可能。

★初心者～経験者まで全レベルの方を対象とした1時間のヨガクラスです。ヨガの基本は自分の心と体に向き合うこと。静かで荘厳な非日常空間のお寺の本堂でポーズを取ることは、スタジオとは違い深く自分の体の声を聞く体験になります。

★毎月第1・3・5木曜日 AM10時～定期開催

【インストラクター】草場 聡子
インストラクター歴10年。ヨガスタジオやスポーツジムなどで多数のヨガクラスを指導しています！



健康や運動のお悩みを抱えた方へ【個別健康相談会】

■10/22(金)10時～12時（お一人30分）完全予約制

■相談費：1,000円

★病院に行く程ではないけれど・・・健康や運動に関する悩みを解決に向けたアドバイスや体操・運動の指導を医学と運動、健康管理に精通したスタッフがマンツーマンで行います。【完全予約制】で30分間どのようなことでもご相談ください！

脳の健康状態チェック測定会

■10/27(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！どなたでもできる簡単なテストです。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 #4

運動と健康シリーズ③

運動は老化予防の最上のくすり

今回は少々込入った話になりますが、老化と運動についてです。

私たちが呼吸をするのと同様に、身体の1個1個の細胞も呼吸をしています。それは細胞が酸素呼吸とリンクさせてエネルギーをつくっているからです。実はこの過程でごく一部の酸素分子が有害なフリーラジカル（活性酸素ROS）に変わり、絶えず出て来て遺伝子や酵素タンパクや膜脂質など細胞の重要な成分を傷付け、長い間に病気や老化や、さては癌の原因になるのです（加齢のフリーラジカル仮説、D. ハーモン、1956）。



ところが驚いたことに、運動中には酸素を大量に消費するにも拘らず、ROSの産生は安静時より少ないことが分かったのです。これは運動中にROSを消去する抗酸化酵素が増えるからです。

すなわち運動はROSという毒を制する防御システムで対抗することが出来るのです。そこが運動の凄いところ。ですから運動不足の生活では毒に見合う毒消しの力が伴わないために、細胞は酸化ストレスに曝され傷害されるのです。

ROSの産生は酸素呼吸をする生物の宿命ですが、運動はそれを乗り切るために我々に与えられたサバイバル術であり、老化予防の最上のくすりになるのです。



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。

“肩こり” “腰痛” 気になるすべての方へ

新型コロナウイルスの影響により外出の機会が減り、その結果肩こりや腰痛などカラダの痛みを訴える方が増えているようです。そしてその方たちの半数以上は、痛みが“軽く耐えられる程度”だと言われている。この文章を読んでいる皆さまももしかして、“耐えられる程度の肩こりや腰痛”をお持ちじゃありませんか？

小さな痛みも立派な病気です

大小ありますが、「痛み」はあなたに対する身体からの悲鳴です。無意識的に、身体は痛みが出ないように頑張っていますが、結果として痛みが発生してしまいます。この痛みを無視すれば、いつか大きな痛みとなり、治療も難しくなります。つまり、痛みを感じた時点でそれは立派な病気であり、痛みの原因を突き止め治療をする必要があります。



どの時点で病院に行くのか。

ずばり、身体に違和感を感じた時点で病院に行きましょう。“痛み”があるなら、それはすでに病状が進んでいるかもしれません。「ただの肩こりで病院にかかっているのかしら…？」
「放っておいたらそのうち治る…」

そう思いたい気持ちは山々ですが、確証はどこにもありません。身体を治す近道は、早期に痛みの原因を知ることです。当院では、検査やお薬はもちろん、痛みの原因と一緒に考えるスペシャリスト（理学療法士）が在籍しております。どんな些細な事でも、お気軽にご相談ください。

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
受付8:30~17:30(日・祝休診)第4土曜診療



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。



二葉薬局
静岡県沼津市東原556-4



管理薬剤師 肥田木貴嗣

平日・第4土曜 9:00~18:00
Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321