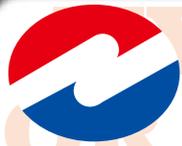


ご自由にお持ち帰り下さい。

2014年

8月号



MY HOME DOCTOR

生かす家

創立1955年 医療法人西福岡病院



散歩道

福岡市赤煉瓦文化館

天神4丁目、西中島橋のたもとに、いつもキッチンと正座している恰好の、福岡市赤煉瓦文化館。唐津出身の工学博士辰野金吾の設計になる明治42年竣工の名建築である。旅行から帰って来て、このビルの前を通ると、いつもホッとする。折り目正しい、赤煉瓦建築の良さ、なつかしさを、いつまでも保って欲しい。



健康 随筆

まちづくりと健康

私の父は早良炭鉱に勤め、落盤事故で生き埋めになり、生死の境をさまよいましたが、どうにか一命をとりとめました。父は生まれたばかりの私と家族の為に、死んではなるものかと、黒い土の中で頑張ったそうです。その話を聞き、戦争と生き埋めを体験した父の生命力の強さを感じずにはいられません。今は戦争も無く、危険な場所は整備され、平和で安全な時代ですが、病気になるって初めて健康の大切さが解ります。

平成17年3月最大震度6弱の「福岡県西方沖地震」が起こりました。その日午前7時から小戸公園でソフトボールの練習後、家に帰った直後に地震、その大きさに驚きましたが、幸いにも我家では皿が数枚割れた程度でした。この地震で被害を受けた町家が、駐車場や新築ビルに変わる現状を見て、このままでは伝統ある町家や街並みが消えて無くなるのでは、との危機感で、地元有志を集めて「唐津街道姪浜まちづくり協議会」を立ち上げました。

おりしも平成14年に昭和初期の故郷の風景を写した郷土写真集「姪浜とその周辺」を刊行、これは私が子供の頃の懐かしい写真を収め、今と昔の比較写真集となっています。姪浜や西区の街自慢が私の活動の原点で、「西区まるごと博物館推進会」の代表も務めさせていただき、皆様と共に地域を探索、同地域の魅力を再発見する事が私の生きがいであり健康法です。
〔「姪浜とその周辺」は既に廃版です〕
(唐津街道姪浜まちづくり協議会代表 西区まるごと博物館推進会代表)



川岡 保 (かわおか たもつ)



西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

精彌 宮原 安藤 故 表紙題字 表紙 繪

特集

介護力

頑張らない
介護生活とは

訪問看護ステーションふよう

浦田 明美
寺岡 知美

明美
知美

これからの日本社会

これからの日本社会は、高齢化がますます進み、1人暮らしや夫婦のみの高齢化世帯が増えます。2025年には、1、8人に1人が65歳以上になります。

病気や認知症などのために介護を受けることを余儀なくされる人も増えていきます。2012年の閣議決定では、高齢化が一段と進む2025年に、どこに住んでいても、その人にとって、適切な医療や介護サービスが受けられる社会の実現が掲げられています。

家に帰りたいという気持ち

病院から退院や転院の話が出た時や、長い入院生活が続く中で、自分が生きてきた場所、住み慣れた家で、家族に囲まれ暮らしたいと願う人が多くい

らっしゃいます。2011年の世論調査では、現在の住まいで介護を受けたいと答えた方が40%を占めていました。

日本人の傾向

日本人は、はじめで「頑張らなくてはいならない」という意識が強く働きすぎる傾向にあり、介護も頑張りが過ぎてしまいがちです。

頑張り過ぎはストレスのもとになり、ストレスが溜まることになり、ストレスが溜まることになり、表情に出たりと関係が悪くなります。それがまた、次のストレスの元になったりもします。介護者が介護される側になってしまうこともあります。



介護をされる人の気兼ねの元になることもあります。だから、「頑張らないこと」が介護生活をうまくするポイントになります。長期戦だからこそマイペースで介護しましょう。

頑張らない介護生活とは

介護する側にも介護される側にも優しい「新しい介護の価値観」です。理想とするライフスタイルは、介護する人とされる人が心を通わせ、お互いに自立して穏やかに過ごせる生活を目指しています。

福博寺 仏像めぐり ④

登志山誓願寺

霊場本執筆家

西原そめ子

今津の毘沙門山の山腹にある誓願寺には、栄西直筆の貴重な文書がいろいろ伝わっている。栄西禅師は日本に最初に臨済禅を、また茶樹や抹茶法を伝えた禅僧として名高いが、誓願寺との関わりは禅の招来以前の阿闍梨という名の時代のことである。山号登志山の登志とは今津の古名という。

誓願寺は筑前怡土・志摩の莊園の主、豪族仲原氏の娘の発願で建立された。その頃二度目の入宋を切望して筑紫の地に滞在していた栄西阿闍梨が懇請を受け平安末期の安元元年に寺の落慶法要を行ない、誓願寺創建縁起を著した。

こうして栄西阿闍梨は二度目の渡宋まで、三五歳から四七歳までの十二年間の大半を誓願寺を拠点に糸島や西日本各地で經典の研究や書写、近隣の寺の中興開山などで日を

5 原則
頑張らない介護生活

がんばらない介護生活
“5原則” 2

積極的に
サービス
を利用する

1. 公共サービスを利用する「早めについに相談を」
2. 介護する人は自分の時間を作る
3. サービスは自分にあったものを選ぶ



がんばらない介護生活
“5原則” 1

1人で介護を
背負い込まない

1. 家族で介護を分担する
2. 他の人たちと悩みを話し合う



がんばらない介護生活
“5原則” 5

出来るだけ楽な
介護のやり方を
考える

1. 介護する側の負担が少ない方法を考える
2. 介護用品や福祉用具を上手に使う



がんばらない介護生活
“5原則” 4

介護される側の
気持ちを理解し、
尊重する

1. 介護を受ける人の何かをしようとする気持ち(自立)を大切にす
2. 本人の幸せを考える

がんばらない介護生活
“5原則” 3

現状を認識し、
受容する

1. お互いに現実を受け入れる
2. 元に戻そうとするのではなく、本人・家族が生活しやすい方法を見つける



参照「がんばらない介護生活を考える会」公式サイト

介護保険でのサービス、医療保険でのサービス、公共のサービス等があります。
当院では、ケアマネージャー、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、デイケア、そして、医療相談室、医師等に気軽に相談下さい。
いつものように朝を迎え、いつものように夜がくる、あたりまえの生活。無理をしない、飾らない、ありのままの自分でいられる、自分らしい生活を私たちは支えています。

家にいても、いろいろな医療や福祉のサービスが受けられます

あなたの「がんばらない介護生活」
実現してみませんか？

- 休息をとみましょう
- 趣味や遊びなどに出かけ、気分転換をしましょう
- 身近な方につらい思いや困ったことを相談しましょう
- 一人で背負わずに、協力者がいれば援助してもらいましょう
- 近所や親せきの交流、家族の行事などにも参加しましょう
- 自分の健康に気を配りましょう
体調の悪い時はいつでも身近な医療者に相談してください
- 福祉サービスを活用しましょう

あなたの頑張らない介護生活
実現してみませんか

▶ 登志山誓願寺



※当記事に関するお問い合わせは、直接お寺ではなく
当院代表電話(092-881-1331)へお願いします。

過ごした。この頃に著した栄西文書は今、重要文化財として九州国立博物館と、九州歴史資料館に寄託・収蔵されている。他にも寺宝の中国伝来の孔雀文沈金経箱と銭弘俵八万四千塔も重要文化財として九国博に収蔵されている。
そんな誓願寺も戦国時代に衰退、今は唯一残る大泉坊が本寺を引き継いでいる。本尊は旧誓願寺本尊の木造阿彌陀如来座像で、座高約一〇五センチ、仲原氏の娘が発願し六年の歳月をかけ造られたという。ふくよかな慈顔が美しい仏様である。本堂の右隅に立つ薬師如来像も県指定の重要文化財である。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

夏休み子ども教室

粘土でくまもんを作ろう

日時 8月9日(土)
10:00 ~ 12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集会室
- ◎対象 小学生
- ◎指導 粘土工芸講師(西陵公民館サークル) 田中登美子さん
- ◎材料費 400円(定員10名)
- ◎持ってくるもの 手ふき・持ち帰り用トレイ
- *小学校低学年は保護者同伴をお願いします。

のびのび絵を描こう

日時 8月19日(火)26日(火)
13:00 ~ 15:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集会室
- ◎対象 小学生
- ◎指導 子ども絵画講師(西陵公民館サークル) 古賀ユリ子さん
- ◎材料費 50円(定員20名)
- ◎持ってくるもの 手ふき・クレヨン・絵の具セット
- *小学校低学年は保護者同伴をお願いします。

いずれも、西陵公民館にお申し込み下さい。

高齢者教室

ビデオ鑑賞

日時 8月25日(月)
13:00 ~ 15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の人

*青春に戻って大いに笑いましょ！

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ / 早寝早起き》

とき 平成26年8月23日(土)
午前10時より午前11時まで

場所 **医療法人西福岡病院**
本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住所 西区 生の松原3-18-8

講師 糖尿病内科医師 若杉 英之

会費 無料

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外来診察表

診療科目	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島(3休診)	飯田/交代
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)			
	國武	國武	國武	國武	國武(3)	國武(2休診)		團(結核)	國武	國武	
消化器内科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭		井野(1休診)	若杉		大庭(2休診)	大庭(2休診)		若杉/井野(2,3休診)	若杉(15時~)	
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良(3休診)	高比良(3休診)		勝野(4休診)	高比良(3休診)	勝野(4休診)		佐々木/高比良(4休診)	勝野(5休診)	非常勤
泌尿器科				非常勤				非常勤			
皮膚科	福與				福與		福與		福與		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(2,5)
婦人科			非常勤		安藤(真)		安藤(真)(3休診)				非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来				國武(予約制)							

※お盆期間中も平常通り外来診療を行っています。

平成26年7月23日現在

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)

春の糸島ドライブへ行ってきました

デイケアへのお問い合わせは
老健西寿代表
☎092-1892-13060
へお願いします。



▲お買い物を楽しまれているご利用者

介護老人保健施設 西寿のデイケアです。(西福岡病院併設施設)
2014年5月9日・13日にデイケアの利用者様と共に糸島の伊都菜彩ヘドライブとお買い物に行ってきました。皆さんの日頃の行いが良いお陰で2日とも晴天に恵まれ、楽しいドライブとなりました。
伊都菜彩では、きれいなお花を眺めたり新鮮な野菜を見比べたり、地域の特産物を買われたりいつも以上に活発でお元氣な利用者様たちの姿を見ることが出来て、職員一同も嬉しく思いました。なかなか頻繁にお出掛けすることは出来ませんが、利用者様が喜んで下さるので来年も計画したいと思います。