



MY HOME DOCTOR

住みかみ



散歩道

浜中海岸  
(日本海)

庄内空港に程近く、アクセスもよく、日本海に沈む夕日がとても美しい海岸です。そこに位置する浜中あさり海水浴場は、テトラポットもなく視界いっぱい広がる大海原と白い砂浜のコントラストが美しい海水浴場です。遠浅で波も穏やかで雄大な鳥海山を眺めながら泳ぐことができます。



健康  
随筆

今、一番元気

息子4人が社会人となり、またそれぞれに家庭を持ち、一応親の務めを終えてホッとしたお正月、箱根駅伝を見ていて無性に走りたくなりました。

何となくこれからの生き方を模索していたのだとおもいます。早速若い友人にコーチを頼み、やがて2人だけでやき通リレディースロッドレース5kmを走りました。以来10有余年すっかり魅せられています。

フルマラソンをはじめ年に何度もそれぞれの土地柄を楽しみながら、のんびり走っています。無理をしないので故障も少ないです。目標は笑顔でゴール！ だからそんな仲間が集いが美笑会の由来です。でものんびりランとは言え普段の体調管理は大事です。食事にも気を配り身体の変化にも敏感になりました。

レースでは途中苦しくても足を止めず、諦めなければ必ずゴールにたどり着けます。それぞれに目標は違いますが、私は各地の美味しい食べ物やおもてなしエピソードの堪能と、ラスト1km位を川内君になった気分(但し笑顔で)スパートする事です。走った後の風呂やおしゃべり、宴会は最高です。

達成感は全てに良い影響を与えるのか、身も心も要らないものが整理され、スリムになりました。スタートラインに立てる事に感謝し、ゴールの後はなお感謝です。家では忘れていく母に寄り添いながら、孫の来訪や成長を楽しみつつ、ライフワークのサプリメントのお仕事、また福岡市の手話通訳者に登録しボランティア活動で元気を貰い、おかげで若い頃より今の方が元気です。

(美笑会主宰)



くによし  
國吉 妙子  
たえこ

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される  
納得と安心の医療・介護・  
福祉の提供を目指します。

特集

訪問看護師って何する人？

訪問看護ステーション  
訪問看護師

相徳 かおり

訪問看護とは、主治医の指示を受け、訪問看護師が御自宅に訪問して、利用者様の病気や障がいに対して健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いを行います。  
例えば、

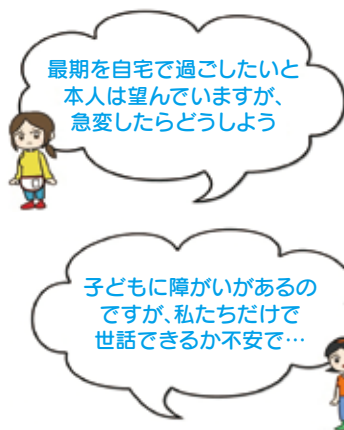
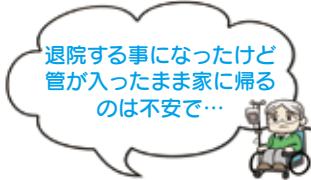
「退院することになったけど、管が入ったまま家に帰るのは不安で…」

「最期は自宅で過ごしたいと本人は望んでいますが、急変したらどうしよう」

「子どもに障がいがあるのですが、私たちだけで世話できるか不安で…」

そんな不安に対して訪問看護師がお応えします。

◆訪問看護師はどんな看護をしてくれますか？  
住み慣れたご



自宅で病気や障がいの療養生活を送ることは、病院での療養生活とは異なり精神的に安心感がある反面、医療設備が整っていないことに対する不安もあります。訪問看護師が訪問することで、異常を早期発見し対応することができま

◆どんな人が訪問看護を受けられますか？  
主治医の指示が



点滴・注射などの医療処置

痛みの軽減や服薬管理

緊急時の対応

主治医、ケアマネジャー、薬剤師  
歯科医師との連携など

健康状態の観察

病状悪化の防止・回復

療養生活の相談とアドバイス

リハビリテーション

看護にはこのようなものがあります



鹿部山 〈古賀市〉

超低山散歩 ⑬

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

かつては「三峰の霊山」と言われた鹿部山(59m)。西の峰だけになったが、樹齢400年のクロガネモチの巨木など健在だ。古賀駅から出発する。

分岐①を左折し、すぐの「駅東1丁目」標識がある分岐②を右へ行く。花鶴丘郵便局を過ぎ、「花鶴小学校入口」標識がある分岐③も、そのまま直進する。間もなく駅から15分程で分岐④に着く。

左折し、正面の鳥居をくぐり、石段を上る。数分で皇石神社に着く。クロガネモチやイチヨウの巨木がある。

境内を抜けるとトイレ、水道がある。ややきつい階段の坂を上ると展望所が出てくる。さらに数分上ると展望台、トイレ、鹿部山経筒の碑などがある所に出る。

展望台からは玄界灘に浮かぶ相島などの島々が見渡せる。展望台横の石段から入り、山道を歩く。分岐④から約10分で頂上に到着する。雑木林の中で眺望はない。

分岐④まで来た道を引き返し、舗装された平坦な道を南西へ進む。「JRRしぎ駅0.4km」標

◆訪問看護ではどんな人が来てくれますか？



受診している医療機関(主治医)

訪問看護ステーション

地域包括支援センター

居宅介護支援事業所  
(ケアマネジャー)

病院の地域連携室



◆訪問看護は誰に相談したら受けられますか？

あれば子どもから高齢者、すべての人が受けられます。



受診している医療機関、お近くの訪問看護ステーション、地域包括支援センターなど各機関でご相談ののりま

看護師などの医療の専門職が訪問します。

◆訪問看護師は、どのくらいの時間、何回来てくれますか？

介護保険の場合と医療保険の場合とで変わります。

【介護保険の場合】

ケアプランに沿って一回の訪問時間は20分30分60分90分の4区分があります。

【医療保険の場合】

通常、週3回までで、一回の訪問時間は、30分から90分です。

どのくらい訪問すればよいか御相談しながら決めます。

◆訪問看護の費用はどれくらいかかりますか？

費用の自己負担は保険の種類や所得・年齢によって異なります。

原則1〜3割が自己負担です。

・高額介護サービス費

・高額療養費制度

・公費負担医療制度 など

自己負担が軽くなる制度も

多職種との連携



あります。

◆訪問看護だけで在宅療養でできますか？

訪問看護師は、保健・医療・

福祉・行政・福祉用具や医療機器の専門職、さらに地域のボランティアの方々と連携して24時間体制で利用者の在宅療養を支えます。

在宅療養を支える訪問看護をぜひご利用ください。



▲クロガネモチの巨木 (皇石神社)

識がある分岐⑤が現れる。右折して住宅街の中を歩いて行くと、25分位でししぶ駅に辿り着く。

範囲 古賀市鹿部山公園

歩行距離 2・9 km

歩行時間 50分

一〇×モ 鹿部山公園内には散策路も整備され、サクラ、カエデ、ウメなども植栽されている。



今月の街の行事予定

**西陵公民館** ☎092-891-6342

**高齢者教室**

老人クラブ連合会  
交流会

日時 6月24日(金)  
10:30~

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 高齢者の水分補給と  
バランスのとれた食事
- ◎講師 大塚製薬(株)福岡支店  
大田原美奈子さん
- ◎対象 60歳以上の方



\*なお、12:30から演芸会  
(対象:各老人クラブ会員)を  
行います。

**子育てミニミニひろば**

七夕会  
~ふれあいサロンかよう会さんと一緒に~  
日時 6月16日(木)  
10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館  
児童等集会室
- ◎対象 0~3歳児と  
保護者
- ◎指導 保育士 大齒美穂子さん



**西陵校区カローリング大会**

日時 6月19日(日) 9:00~12:00

- ◎場所 西陵小学校 体育館
- ◎指導 スポーツ推進員 山本政司さん・中村真理子さん
- ◎共催 体育振興会

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 / 糖尿病ってどんな病気?》

と き 平成28年6月25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 下田 聖子

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	中村	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/交代
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)			
			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(文)(予約制)/山田		安藤(文)(予約制)/山田	宮本	安藤(文)(予約制)/宮本		安藤(文)(予約制)/宮本		安藤(文)(予約制)	山田	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
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	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	福與		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		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤								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)						

※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。(一覧表もごさいます。)

呼吸器教室のご案内

喘息やCOPDなど呼吸器疾患の患者様とご家族の方を対象に呼吸器教室を開催しています。

日時 毎月第1・第3火曜日 10時~11時 場所 6階病棟ロビー

開催時間	講義内容	講師	開催時間	講義内容	講師
第1火曜日 10:00~10:15	病気について	医師	第3火曜日 10:00~10:15	自分で体調管理しましょう	看護師
10:15~10:30	吸入器の特徴と使用方法	薬剤師	10:15~10:30	息切れの起こりにくい動作を マスターしましょう	リハビリ
10:30~10:45	呼吸器疾患の食事療法	栄養士			

※変更がある場合がございますが、上記のように予定しております。●参加無料、予約は不要ですでお気軽にお立ちよりください。

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 ☎092-881-1331(代表)