

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

医療法人 西福岡病院

2007年

9月号



散歩道

一段ずつ

生まれてからずっと階段を登ってきた。急がず、でも休まず。周りの木々や木漏れ日のような人達に支えられながら。一段、一段が自分の証。もう一〇〇段か、早いものだ。さあ、また登ろう。



ありがとう創刊
100号
SINCE 1999

広報誌「生きがい」

おかげさまで創刊百号

広報誌「生きがい」も皆様のおかげをもちまして、創刊百号を発刊させて頂くこととなりました。初版の発刊より、皆様方にささげられ今日まで続けてこれたのだと心より感謝しております。これからも皆様のお役にたてる情報をお届けできよう、精一杯頑張りますので、今後とも宜しくお願いいたします。

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。

私は明治三十九年八月十六日生まれです。満101歳になりました。本誌「生きがい」の百号に執筆の要請を受け、忝く光栄に存じます。

私は、生まれて六ヶ月の頃、牛乳中毒に。後、ずっと虚弱児としての日々を送り、第一希望の陸軍幼年学校に身体検査で不合格となり、どうすれば健康になるか、苦心して参りました。

三歳の時までに、母親から教えられた一口三十回噛むことを九十七年間守ってきました。良く噛めば、最近の脳生理学的研究で脳に血液が行き、脳の活性化を行うことが明らかになってきました。勿論、消化を助け、腹八分の少食となります。少食は、科学的に証明されている唯一の長寿法であります。ガムを噛んでも同じ効果が証明されています。

次にしいのみ学園を創立した当時、五十年前のことですが、脳性マヒの子どものための治療体操として考案したのが、私が今も毎日続けている昇地式棒体操です。従来の体操は、殆どが徒手体操ですが、私の考案した体操は、棒を剣道の竹刀に見立てて、攻防の構え、歌舞伎の睨み技（天下を睥睨する）、天突きなどの術指先で棒を回転、棒を投げ上げて掴む、片足立ちの芸など様々な動きを入れて、体のバランス、瞬発力、体の柔軟性をつける体操であります。

棒は、廃物利用・和服生地地の芯の中にパチンコ玉2個を入れてあります。動かす度に音と手こたえが伝わってきて、力の入れ方が判るので喜び、楽しみながら出来る体操です。

既にあちこちで採用され、広島県の病院でデイケアの患者さんに実施したところ、六十五%に改善が認められた事が発表されました。又、世界一周の途上で指導したサンフランシスコの知人から、訪問看護先の九十五才のご婦人が寝たきりから座るようになり今では歩けるようになったと写真が送られてきました。昇地式棒体操は、音が出る棒を使うので、寝たままでも出来る体操であります。以上は、101歳児・昇地三郎が推奨・保証する健康法であります。

（しいのみ学園長）

健康随筆

「一口三十回噛む」「昇地式棒体操」

昇地 三郎



特集

腰痛へ痛みを和らげ方

理学療法士 野田 政道

腰という字は、「くづき」（月

：体を表す漢字の偏）に（要：かなめ）と書きます。その字が意味する通り、腰とは人間の体（身体）の中で要（かなめ）となる重要な部分です。（起き上がる、歩く、寝返る…など）

私たち人間は直立歩行を始めたことによって、日常生活（社会生活）の中で、たえず（腰）を使っているのです。

今や「腰痛」は現代病とも言われていますが、その背景には昔と比べて便利になった電化製品や進歩が目覚ましい交通手段の利用により、便利⇨動きが少ない⇨筋力をあまり使わないといった現代社会の問題が挙げられます。

今回は「腰痛」について話をしようと思いますが、紙面の都合上、皆さんが最も興味のある内容に絞らせてもらおうかと思っています。



それは「痛み」です。私は当院リハビリテーション科に勤務して10年目になりますが、腰痛を訴える患者様の殆どが腰痛の仕組みや種類・腰痛体操の内容などよりも、やはり「今ある痛みを和らげ方」というものについて一番関心をもたれていました。：これは私も納得します！日常生活（社会生活）において、痛みは最も耐えがたいものです。（氣力さえなくしてきます！）

もちろん、腰痛における最大の治療は「再発予防」であり、腰周囲の「筋力強化」や「ストレッチ」などの運動（体操）が重要であることは言うまでもありません！しかし、突然起きる「腰痛」や「痛みの増強」には、まず「安静」が必要となります。

そこで、今回はリハビリテーションの立場から効果的な痛みを和らげ方（寝方）について話をさせて頂きたいと思います。

（＊あくまでも、一般的な方法なので、試してみても痛みが強くなる場合や気分が悪くなる場合には、無理せず自分に合った方法を実施してください）

地名の由来 その九十九

九十九島

飯田 良三

誰でも知っている佐世保の港外鹿子前からの島巡りがある。海賊船に仕立てられた船で約1時間のクルーズは、多くの人が一度はやっていようが本当は平戸から佐世保までやると117位の島巡りで10倍位楽しいらしい。

しかし、この九十九島は私の少年時代は実際あるにはあったが、あまり庶民には有名ではなく海軍の要塞地域で学校の地図も白く塗りつぶされ九十九島といえば島原の有明海にある10個位の小島をそう呼んでいた。これも、元々は存在しなかったが江戸時代例の島原大変で町の後ろの眉山が山ごと滑脱して海の中に崩落して出来上がったものである。

戦後日本も平和国家となり、本家佐世保の九十九島は脚光を浴びるようになり長崎方面の観光の目玉となってきた。ツクモかクジュークと呼ぶか正式の発音の程は小生は知らない。さらに、ご当地に近く針尾の瀬戸の西海橋、工業団地として造成した大村湾の干拓地が目的外のハウステンボスに

腰痛を和らげよう～寝方～



仰向けになり
両膝を立てることによって、
腰への負担が軽減され、効果的に
痛みを和らげることが
出来ます。

背中が痛くて仰向けになれない人は、**背中**の片方に**丸めたタオル**を入れる(半仰向け)ことで、楽になります！

下の姿勢のように、
両膝の下に“枕やクッション”を
入れることによって、腰への負担が大幅に
軽減され、**より一層痛みを和らげる**
のに効果的です！



横向きで両足を曲げて
背中を丸くして、あたかも
“**えび**”のような**格好**をすることで、
腰の負担を減らすことができ、
痛みを効果的に和らげる
ことが出来ます。

頭を枕にしっかりと乗せ、
首に負担がかからないよう
にすることと、**腰がねじれ**
ないようにすることが大事！

腰に負担のかからない寝具は？

寝具(マット・布団)が柔らかすぎると、背中やお尻が寝具(マット・布団)に沈み込んでしまい、腰への負担が大きくなります。反対に硬すぎる場合には、尾底骨や背骨に痛みを起こします。寝具(マット・布団)は自分の手で押さえたときに、**手の厚みが沈む程度**のものが良いでしょう！

腰痛の時にしてはいけない～寝方～

腰の下に“枕やクッション”を
入れると、腰が伸ばされて気持ちがいいと
感じますが、実際には**腰にかなりの
負担がかかっています。**

腰が伸ばされて瞬間的には“気持ちがいい”と感じますが、
後からじわじわと痛みが起こってきます。



よく聞く医療用語 No.10

外用薬

皮膚の表面や粘膜
などに適用する薬。
点眼、塗り薬、シップ
など。



変身し之も含めて一大レジャーランド
となった感がある。
私は時々雲仙旅行時に島原を通過
するが数は少ないがこちらの九十九
島もやはり分家としてのたまたまい
がある。
これまで私が今まで見た範囲の限
りではヘルシンキから帰国の途中バル
ト海でみられた九十九島は機内の窓
越しにも二万位いやそれ以上かも、ジェ
ット飛行2時間は続くのである。つくづ
く世界は広いと思う。
終わりに先日平戸と佐世保の中間
に位置する鹿町の冷水山に行った。長
串山というつつじの名所を含めこの
全ての島を一望できお奨めします。

(西福岡病院非常勤顧問)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

平成21年から
裁判員制度がスタートします

～ビデオとお話で理解を深めましょう～
日 時 9月19日(水) 19:30～
場 所 公民館

◎講師 福岡地方検察庁
統括捜査官 多和田 真治さん

環境問題学習会

3Rでゴミのない
～循環する社会をつくろう～
日 時 9月20日(木) 13:30～
場 所 公民館

◎お話し 西部環境サポーター倶楽部の
皆さん

子育てミニミニひろば

～楽しいミニミニ運動会～
日 時 9月27日(木) 10:00～
場 所 公民館
◎指導 保育士 大歯美穂子さん

高齢者交通安全教室

～自分の命は自分で守ろう！～
日 時 9月27日(木) 14:00～
場 所 公民館
◎指導 西警察署交通課署員

防犯セミナー

～安全で安心な町づくりのために～
日 時 9月28日(金) 14:00～
場 所 公民館
◎講師 九電ホームセキュリティ
防犯設備士 中本 博さん

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／骨粗鬆症》

と き 平成19年 9月8日(土)
午前10時より午前11時00分まで

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 当院 整形外科医師 高比良 知也

会 費 無料

ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

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
一般内科		交代	児玉			井野		児玉	児玉		交代
内科	呼吸器科	石橋	石橋		松村／高野 (1・3) (2・4)		石橋		廣田	松村	(オンコール)
	消化器科	原田	原田	原田	原田	原田	原田	原田	高野		
	循環器科	安藤(文)／山田	安藤(文)／山田	下橋	安藤(文)／下橋		安藤(文)／下橋		安藤(文)	山田	
	糖尿病内分泌科	井野				井野(第3休診)	井野(第3休診)				
	神経内科	萩原			松岡		緒方				吉村／姫野 (1・3・5) (2・4)
	精神科神経科		蛭田								
外科	荒木	荒木		荒木	益崎(手術)	益崎(手術)		荒木	荒木	荒木	荒木／安藤(公) (1・3・5) (2・4)
呼吸器外科			安藤(公)				安藤(公)				
整形外科	佐々木	高比良	高比良	佐々木	佐々木(手術)	高比良(手術)	高比良	佐々木	佐々木	高比良	九大
泌尿器科	田原		田原	田原	田原		田原	田原	田原(第1休診)		
皮膚科	宮地		宮地	宮地	宮地		宮地	宮地	久保田／宮地 (1・3) (2・4休診)		宮地(第3第5休診)
眼科	福大		福大		福大		福大(第2休診)		福大(第4休診)		
耳鼻咽喉科	森園／福大		森園／福大		森園／福大		森園／福大		森園／福大		森園／福大
婦人科			福大								福大
緩和ケア外来			安藤(公)				安藤(公)				
禁煙外来				水田							

※外科系の診療科は手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(主に水曜日)

※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。※眼科・耳鼻咽喉科・婦人科は交代で診察しております。

※変更の場合がありますので、病院代表 ☎092-881-1331 までおたずね下さい。

平成19年8月24日現在

介護老人保健施設

西寿だより

西寿入所中の久保 善治さん(101歳)に“長生きの秘訣”をお伺いしました。

- 趣味は……テレビ観戦(相撲&歌謡曲)
- 毎日の日課…ラジオ(ニュース、経済、株)を聞くこと

久保さんの“長生き=元気”の秘訣

- ・酒、タバコはしない!
- ・毎日の食事が大切!(腹八部)
- ・嫌なことは聞き流す!(ストレスをためない)
- ・自分で出来る範囲のことはする!
- ・みんなの為になることはしてあげたい!



久保 善治さん 101歳
奥様 みよこさん 94歳
(100歳受賞記念「西寿」にて)

●発行／医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>