

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2010年

10月号

生きがい

医療法人 西福岡病院



散歩道 大濠公園

市の中央に広大な水と緑の、美しい公園が存在していることは、市民の誇りである。その昔福岡城の外堀として利用した入り江という歴史的な背景もあり、その後、美術館、能楽堂などの施設も出来て利用者も多い。公園北口の簡易保険局ビル(昭和9年建設)は、昭和25年の朝鮮戦争には、米軍の病院施設として接収された悲壮な歴史も経て、今もなお、その落ちついた美しい姿を保っている。



大濠公園 m.

健康 随筆

60にして立つ(挑戦)

植木 とみ子



「30にして立ち、40にして惑わず」と言われますが、私は60にしてたつてしまいました。「新しく挑戦する」と言うと、多くの日本の友人たちは困った顔をし、反対に外国の友人たちは一様に「Congratulations! 挑戦するあなたは偉い!」と抱きついてくれます。この違いはどこからくるのでしょうか。

よく昔から営業会話のタブーとされている「政治・野球・宗教」の中の政治で、例えて比べると、日本では政治家は一種独特の人間と見られているようです。しかし、ルールは自分たちでつくるという民主主義が定着している欧米各諸外国の方々は文字通りみんなの代表なのです。

そもそも人間は社会的な動物、生きていくためには、一定のルールに従わなければなりません、これが政治の始まりの筈ですが、日本ではこれが長らくお上の仕事だったために、善良な一般方々がお上に逆らうことをためらい、大勢を占めるものへ支持になるのでしょうか。

私はこのような違いがなくなる様に、そして誰もが健康で(私ももちろん)穏やかに過ごせるそんな社会を目指して、還暦から新しく挑戦をします!

(元 福岡市教育長)

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。

特集

高齢者の食事

栄養科

皆さんは、普段食事をすること
に食べにくさを感じること
はありますか？私たちは、だん
だん年を重ねるにつれて、歯の
欠損や咀嚼機能の低下、舌の運
動機能の低下など、口腔内の様々
な問題が出てきます。

今回は、食事をすることが
困難と感じていらっしゃる方
へ、食べやすい調理方法の工
夫を紹介します。

咀嚼（噛むこと）が
困難な方には：

- 野菜を切る時は、繊維に対し
て直角に包丁を入れましょう。
- 大きいものには、切り込み
や隠し包丁を入れましょう。

- お肉は挽肉が使いやすいで
す。つなぎにマッシュポテ
トを使うと軟らかくなり、
食べやすいです。
- 軟らかくする調理法には、
蒸す・煮込む・潰す・搗るな
どがあります。

嚥下（飲み込むこと）が
困難な方には：

- ばさつきを防ぐために、適
当な水分を含ませましょう。
（例／トーストをフレンチト
ーストに変える）
- サラサラした液体にはトロ
ミを付けましょう。
- 口の中でバラけるもの（か
まぼこ、ちくわ、ピーナッツ
など）には、トロミをつけた
り、油脂やつなぎでまとめ
ましょう。
（マヨネーズで和える、あ
んかけ料理など）

- のりやワカメ、ウエハース
など、口の中で張り付きや
すいものは避けましょう。



ソフト食とミキサー食

当院では、咀嚼や嚥下が困
難な方々の食事として、舌で
つぶせる程度の軟らかさのソ
フト食や、出来上がったもの
をペースト状にまとめたミキ
サー食を提供しています。こ
の食事の特徴には、「口の中で
べたつかず、まとまりがある」
「のどを通りやすい」などがあ
ります。しかし、その一方で、
食材をミキサーにかけるため、

地名の由来

一三〇話



飯田 良三

当院の西の長垂山の南の
尾根は、日向峠まで昔はつな
がっていた。

背振山塊の前山連山であ
るが、子供の頃小生は西新祖
原の高台に住宅があり、この
連峰の飯盛山、叶ヶ岳はその
山容も全く異なるいい自然
の造型を為して、見る目を楽
しませ、飯盛山は名のごとく
茶碗に飯を盛った容で福岡富
士とでも云っていいような。一
方叶ヶ岳は頂上に松の大本が
数本、それが最近若者の流行
のチジレ髪型に見えるのが特
徴で、その中腹には白い禿げ
チヨロの場所があり、地元の
人は白滝といっていたらしい。
ところが不心得者が山頂で
火をたき、松が枯れ独特の山
容が無くなり白滝も木が茂
り消出した。

メニュー

- ①太巻き寿司
- ②カラスカレイの手鞠盛り
- ③炊き合わせ
- ④南瓜サラダ手編み巻き
- ⑤苺のパバロア



元の形がわからず、見栄えが悪くという欠点があります。そこで、ソフト食やミキサー食を食べている患者様にも目で見て楽しんでいただける食事を提供したいと思い、初の試みで太巻き寿司に挑戦しました。

見た目はもちろん、酢の香りや風味もそのまま楽しんでいただける一品に完成しました！

昨年までのミキサー食は、軟らかく作った料理を全てミキサーにかけ、口に残らないように一度裏ごししたものにトロミを付けて提供していました。これでは、裏ごしの時点で、食材の風味や栄養素が失われていました。



食材の栄養素と味を活かした新しいミキサー食

今年より新しくなったミキサー食は、普通通りに作った料理と固める粉(ゲル)を入れ、高速回転のミキサーにかけるだけで簡単にムース状のゼリー

が出来上がります。裏ごしをしないため、栄養素が失われることなく、食材本来の味が楽しめます。また、型抜きなどで色々な盛り付けが出来るので、目で見て楽しむ食事を提供することが出来ます。



ところで叶ヶ岳はカノウ、即ち願いがかなうに通じる神があるとのこと、大晦日から元日にかけて登山する方が多かった。糸島側の上山が表口、野方に下山するのが正式らしいが、どちらから登ってもいいらしい。両方とも登山口に石の鳥居がある。ところがここのお宮は社務所がなく、上ノ原の有志が管理し、必要に応じてお世話している。

一方飯盛の方は麓の登山口の吉武に社務所があり神主もいる。それで十数年前から色気を出して正月には流鏝馬の行事をしたり、更には願いの事の適う神様まで祭り上げてしまった。それで願掛けにこちらにも晦日に登山する人も多くなり叶ヶ岳はやや下落気味であるが、やはり糸島地区の人はこの山に登るのが正統派としている。私もかつて両山とも登ったが300〜400m級の標高であるが急峻で結構体力を要する。

(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

高齢者教室

秋をいただく料理教室

日 時 10月27日(水) 10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館

◎講 師 管理栄養士 竹下 和子さん

◎費 用 500円

(老人クラブ

加入者は無料)

◎申 込 10月21日まで

*エプロンを持って来てください。

子育てミニミニひろば

○△□を使って変身あそび

日 時 10月28日(木) 10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館

◎指 導 保育士 大嶋 美穂子さん

母子巡回健康相談のお知らせ

日 時 10月25日(月)
9:45~10:30

◎場 所 西陵公民館

児童等集会室

◎内 容 身体計測、育児相談、
妊産婦の健康相談、
むし歯予防の話※ 持ってくるもの
母子健康手帳●お問合せ
西区保健福祉センター地域保健福祉係
TEL 895-7080

詳しくは公民館にご確認ください。

教室のご案内

糖尿病教室 木曜日・金曜日

●と き: 10月 7日(木) 10:20~

●テーマ: 薬物治療について ●担当: 薬剤師

●と き: 10月15日(金) 10:30~

●テーマ: 日常生活指導 ●担当: 看護師

※外来総合案内左手側奥

★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。

呼吸器教室 毎月第1火曜日 10:00~10:30

●と き: 10月5日(火)

●場 所: 外来総合案内左手側奥

●テーマ: 感染予防について~自分の体調を管理しましょう~

●担 当: 看護師

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		児玉				濱本		濱本	児玉	濱本	交代
内 科	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)	廣田(5休診)	
		平山			米嶋		高野	團(15時から)			
		國武	國武	國武	國武	國武			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		
	糖尿病内科	大庭				大庭	大庭				
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤			非常勤	非常勤
精 神 科			松下(予約制)								
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整 形 外 科	佐々木/勝野	高比良	高比良	佐々木(手術)	佐々木/勝野	高比良	勝野	佐々木(手術)	佐々木/高比良	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	宮地/今福(1・3)		宮地		宮地		宮地		宮地		
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(1休診)		森園/非常勤(2休診)		森園/非常勤(2・4休診)
婦 人 科			非常勤								
緩和ケア内科					予約制(ご予約は医療相談室へ)						
禁 煙 外 来				國武(予約制)							

※整形外科は、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。(火曜日と木曜日)

平成22年9月27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。*眼科、耳鼻咽喉科、婦人科、泌尿器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、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までにおたずね下さい。

◎日時: 平成22年10月23日(土)

午前10時~午後4時まで

◎場所: 西福岡病院 本館東3階

交流を深める機会です。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

午前10:00 健康講話

11:00 落語

11:30 介護保険相談・介護用品展示

午後13:00 骨密度、血管年齢、簡易健康診断、オイルマッサージ受付開始(全て無料)

お相撲さんちゃんご鍋

演奏会

お相撲さん、プロレスラーによる餅つき大会

※当日都合により、一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

●当日は、地下鉄姪の浜駅・JR下山門駅より送迎バスを運行しております。
病院発、姪の浜便のみ / 13:00 14:00 15:00 15:30

●詳しいお問い合わせは 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

●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