

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2014年
4月号

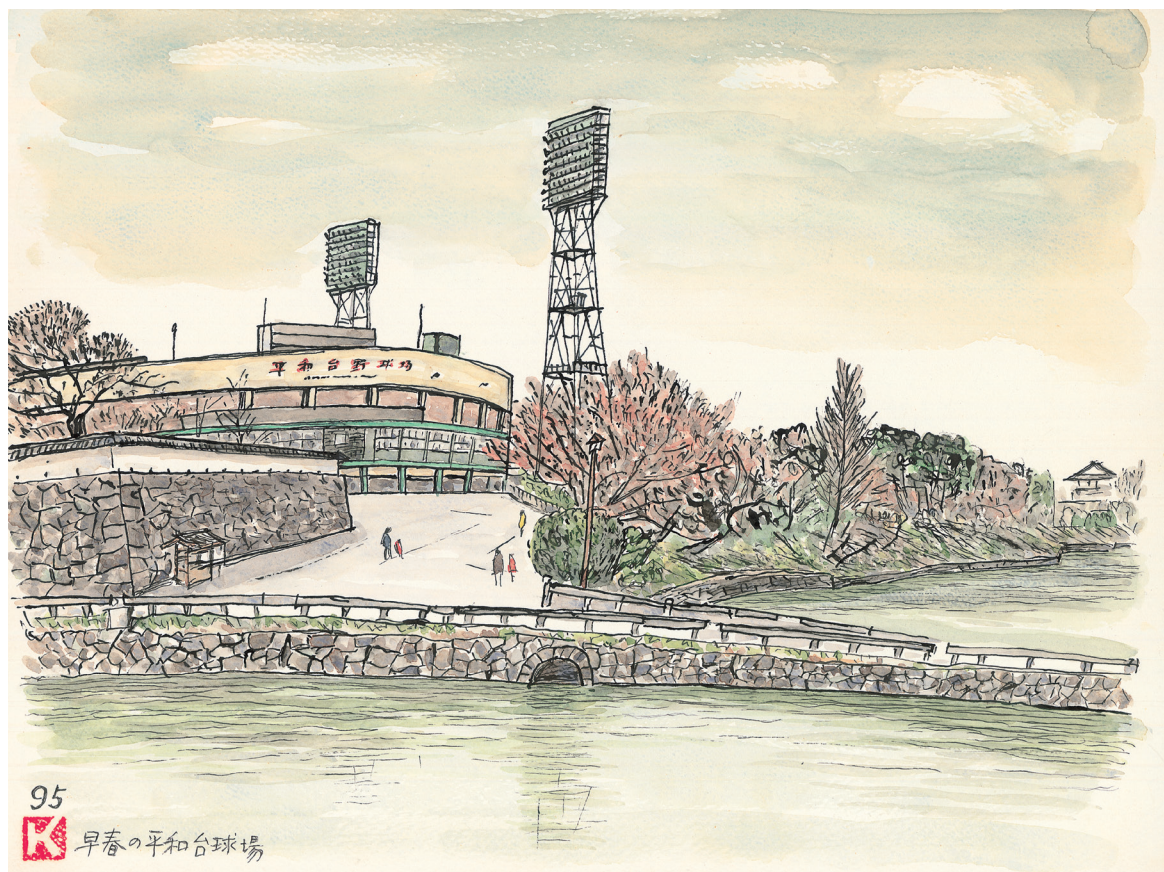


創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道

平和台球場

昭和23年に平和台球場が建設されてから、西鉄クリッパーズ、西日本パイレーツ、西鉄ライオンズ、ダイエーホークスを経て、現在のソフトバンクホークスとなったが、やっぱり稲尾が投げて中西、豊田が打った豪快な試合が、ファンとしては忘れられない。いよいよ今年もドーム球場での公式戦が始まったが、『俺がやる』での健闘を期待している。(スケッチ画は平成7年の球場)



95

早春の平和台球場

健康随筆

故精彌会長の後輩として

ひえだ 稗田 慶子

故 精彌先生は同じ大学医学部の大先輩で、県医師会では大変親切にご指導いただきました。もうお目にかかれなないのは大変残念です。先生より丁度一回り後輩の私も、70歳を過ぎた頃から身体的に種々と不都合が起こって来ました。



まず歩くのが遅くなりました。少し前迄は同じ背恰好の人に追い越されることはなかったのに、どんどん追い越されてしまいます。つい車に乗ってしまうことが多く、あまり歩かなくなっていました。そこで2年位前から1日5,000歩は歩くことにしました。お陰で最近足は足の動きも軽くなり、歩く速度も少しはよくなった様に感じます。

二つ目は、和室で座っての会食等で正座が出来なくて、座椅子を持って来て貰わねばならなかったのですが、10歳年上の女性が「私も正座が出来なかったけど、最初は1分から始めて少しずつ時間を延ばして、今では正座が全然苦にならなくなりました。」と言われたのを聞き、では私もと正座1分から始め、2年経つ今では2時間程正座が可能になりました。今では座椅子は不要です。

三つ目は、75歳の運転免許切り替えの時、沢山の花の絵を見せられて、その数分後、今見た花の名前をできるだけ沢山書いて下さいと言われ、ほとほと困ったのですが、3年後の今回も同じ様なテストがあり、合格すれば危ない所でした。振り返ると、調べれば簡単に解ることはなるだけ憶えない癖がついてしまっていたのです。記憶の中核海馬も使わなければ萎縮してしまうでしょう。最近では出来るだけ憶える癖をつけています。自ら進んで覚える努力をすることが大事です。人間の体は悪いところはきちんと治療して使い続けられれば必ず衰えた機能が戻って長く働いてくれるものだと確信しています。

(前福岡県副知事)

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

ロコモ (ロコモティブシンドローム)

整形外科医師 真島 龍興

ロコモ(ロコモティブシンドローム/運動器疾患)

ロコモ(ロコモティブシンドローム/運動器疾患)とは、運動器(関節や骨、筋肉、神経など)の障害により要介護になる危険が高い状態になることです。腰や膝、肩が「動かすと痛くてつらい」とか、「痛いから動きたくない」と思ったあなたは、ロコモかも知れません。様々な運動器疾患の中でも、ロコモの三大原因は、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症(骨粗鬆症性骨折)です。

ロコモチェック

①片脚立ちで靴下をはけ

ない。

②家のなかでつまずいたり滑ったりする。

③階段を上るのに手すりが必要である。

④横断歩道を青信号で渡りきれない。

⑤15分くらい続けて歩けない。

⑥2kg程度の重い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。

⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

のうちの1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

ロコトレの基本は、

①開眼片脚立ち。

②スクワット。

です。

開眼片脚立ちは筋力やバランス能力を向上させます。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

スクワットは筋肉を鍛え、腰や膝の痛みを軽減します。支えが必要な人は、机に手をつけて行いましょう。

治療中の病気やケガがあったり、体調・体力に不安がある時は、まず医師に相談してから始めましょう。

地名の由来

一七二話

英彦山

飯田 良三

当県の人ならこの山は1200m、田川から添田町を更に南に、JR彦山駅から登山するのが普通のルートであるが、何故「英」なる冠があるのか疑問を持っていたら、数ある国内の「彦山」のなかで「一番優れた山」を意味しているからと云うことらしい。冠の付いた彦山は他に「弥彦山」「雪彦山」と三つあり、これを「日本三彦山」と称するのだそうだ。

弥彦山は新潟県にあり、私の友人で訪れたのがこれも大きな山塊で、最高点を弥彦山と言、神の鎮座します山、TVで大晦日に千人を越える人達が、来年のご利益に山頂の神社に参詣するのが見られた。

雪彦山は兵庫県にあるらしいが、まだ同定していない。話を元に戻し彦山に私は登頂したことは無い。ただ山の周辺を車で散策、同業の友人とこの山に「仏法僧」がいるとのことだ、

まずは確認！

7つのロコチェック



①～⑦のうちひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。



出典：ロコモパンフレット2010年度版 及び ロコモパンフレット2013年度版(企画・制作：社団法人 日本整形外科学会)

無理をせず、自分のペースで行いましょう。なお、痛みなどを感じた時は運動を中止し、医師に相談しましょう。

腰痛・膝痛・肩痛のロコモ体操も有用です。その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツなどもロコモの予防に有用で、自分にあつ

た安全な方法で運動してください。
ロコモ、ロコモ体操で健康寿命を増進し、元気な老後を送りましょう。

深夜中腹の豊前坊に行き星空のみの中、その鳴き声を聞いた。40年以上昔のことだがその印象は今でもはっきりと覚えている。またその後、奥耶馬溪から野峠越えて見た山の犬岸壁、その中腹に小さなあずまや風の小屋があつたが、この山が修験場の一端を思わせ、驚いたものである。他にも鬼杉の大木など。また昆虫類の豊富なこと、この山に詳しい方に伺ったが、私はもうこの年では登頂は無理で、車で行ける範囲がせいぜいだらう。

お終いに仏法僧なる鳥は長い間同定されていなかった。昭和8年NHKのラジオ放送で蓬萊寺山の鳥を全国放送、東京に同じ鳴き声の「コノハズク」を持っている方があり、それであると判った次第、それまでは他の鳥と思われていたらしい。

(西福岡病院非常勤顧問)

平成11年6月1号から通算172話となります連載「地名の由来」は今月で終了します。長年のご愛読ありがとうございました。

来月からは新連載「寺めぐり」をお届けします。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

子育てミニミニひろば

「かぶと作り」日 時 4月17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
◎講 師 保育士 大園 美穂子 さん

高齢者教室／開講式と講演

「慢性腎臓病のお話」

日 時 4月23日(水)
13:30~15:00◎場 所 西陵公民館 講堂
◎対 象 60歳以上の方
◎講 師 白十字病院
腎臓内科 江口 瑠依子 先生

第44回 楽らんクラブ

日 時 4月27日(日)
9:00~10:00
(雨天中止)◎場 所 生の松原森林公園(自由参加サークル)
◎対 象 校区住民
*楽しく歩いたり、走ったりするサークルです。

地域づくり講座

「ごきぶり団子づくり」日 時 5月9日(金)
10:00~12:00◎場 所 西陵公民館 講堂
◎指 導 地域指導者 橋本 節子 さん
◎対 象 校区住民
◎費 用 200円
◎申し込み 西陵公民館まで 共催:保健衛生連合会

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月の / 医 食 同 源 (2)》

と き 平成26年4月19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 当院院長 外科医師 中垣 充

会 費 無料

★軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

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
内 科	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島(2休診)	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	團	吉川	高野	高野	吉川	金子(15時まで)	
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武		團(結核)	國武	國武(2・4休診)	
	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	
		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
循環器内科											
糖尿病内科	大庭		井野	若杉(3休診)		大庭	大庭(4休診)		若杉/井野	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(1・4休診)		非常勤		非常勤(3休診)
整形外科・リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野(2休診)	高比良	真島/勝野(4休診)		佐々木/高比良	勝野(2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(1休診)		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・3)
婦 人 科			非常勤(1休診)		安藤(真)(4休診)		安藤(真)				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)							

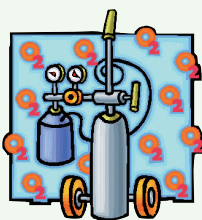
※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

平成26年3月27日現在

※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。(一覽表もございます。)

呼吸器教室のご案内

呼吸不全や在宅酸素療法中の患者様とその家族の方、肺疾患のある方で息切れを感じている方々を対象に呼吸器教室を開催しています…。

■ 日 時 毎月第1火曜日
10:00~10:30
(祝日の場合は第2火曜日)■ 場 所 外来総合案内
左手側奥
(自販機コーナー付近)

開催日	テーマ	講 師
5月13日	環境を整え体力を維持しましょう	看 護 師
6月 3日	慢性呼吸不全の人の食事のコツ	栄 養 士
7月 1日	呼吸器疾患によく使う薬について	薬 剤 師
8月 5日	環境を整え体力を維持しましょう	看 護 師
9月 2日	バランス良く食事をとりましょう	栄 養 士
10月 7日	感染予防について体調管理をしましょう	看 護 師
11月 4日	足を中心に自分合った運動をしましょう	リハビリ
12月 2日	HOTについて	看 護 師

※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、予約は不要ですのでお気軽にお立ち寄り下さい。●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>