

ご自由にお持ち帰り下さい。

2014年

12月号



MY HOME DOCTOR

住みかみ



創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道

日本旅館

ひたち  
『常陸屋』

テレビの黒田官兵衛で人気の黒田藩墓所がある博多区千代町4丁目  
崇福寺の門前旅館「常陸屋（ひたちや）」は、以前から、その古風な日  
本建築が、有名でなつかしかった。さいきん一部を改築して昔の姿はな  
くなったが、よく姿を残している。心あたたまる建築のひとつである。



健康  
随筆

還暦記念は赤ドレスで

たちかわ まさえ  
立川 正江

私は、「憧れのアクロス福岡シンフォニーホールの舞台  
に立ち、ショパンの曲に乗ってバレエ（椿姫）を踊ってい  
るのだ」と舞台の上で踊りながら思った。

8月4日に私が主宰しております、ローズバレエの15周  
年アニバーサリーコンサートを開催いたしました。私が「椿  
姫」を踊ったのがこの時です。いつの頃からなのかは覚えて  
いませんが、還暦の年には背中をあいた赤いドレスを着  
てバレエを踊りたいと思っていました。

しかし、60才まで踊っていられるだろうか不安でした。  
まずは、健康でなければなりません。その事を自分に言い聞  
かせて、15年間バレエ教室を運営してまいりました。15年  
前、幼稚園生だった女の子が成長して大学生になり、今回  
「ゴッペリア」全幕の主役を務めあげてくれました。周り  
を務めた生徒達も皆、幼い頃からレッスンに通ってくれて  
いる生徒達です。

今回アクロス福岡シンフォニーホールという大きな舞台  
で踊るので、皆一生懸命練習してプレッシャーを跳ね返え  
そうと頑張りました。舞台のスタッフも皆10年以上付き合  
いのある方々ばかりです。皆で力合わせ精一杯頑張った舞  
台だったので、幕が閉じたとな  
ん達成感と喜びの感動で涙を流  
していました。

私の人生の目標の一つは叶え  
る事が出来ましたが、それは周  
りの方々のお陰です。私だけ  
が健康では無く、皆が健康で生  
きる目標に向かって行く事が大  
切だと改めて思いました。



(ローズバレエ主宰)

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

## 腰痛のリハビリテーション

### 腰を労わっていますか？

回復期リハビリテーション病棟  
リハビリテーション科作業療法士

近藤 名恵  
奥野 智寛

皆さん、腰を労っておられますでしょうか。腰痛を解消するには、普段の生活のちょっとした事がポイントになります。

#### 〈起床時に注意！〉

朝は腰痛がある方にとって、一番注意が必要な時です。目が覚めてすぐに起き上がるのではなく、布団の中で伸びをしたり、腹筋を鍛えることもかねて深呼吸をしてお腹に力を入れるようにしましょう。夜間に休んでいた筋肉を、準備なしに急に動かさないことが大切です。

〈腰痛に悩まされない家事の姿勢〉  
「かがむ姿勢は少なく」「同じ姿勢は長く続けない」が基本となります。



#### ・食器洗い

流しに立つ時、片足を約10センチの高さの台に乗せると楽にできます。これは、腰だけにかかる負担が片足へ分散され、腰への負担を軽くしてくれます。

#### ・作業

皮むきなどの作業は、立ってではなくテーブルに座ってするようにしましょう。

#### ・掃除機

かがむ姿勢にならないよう、管を長くして使いましょう。

#### ・洗濯物

床に置かず、台の上などに置いて干しましょう。

#### 〈ぎっくり腰〉

ぎっくり腰＝腰椎捻挫です。ぎっくり腰になったら…

- ・まずは安静が第一、あせるほど痛みは強くなりま
- ・エビのような姿勢



で寝ると楽です。

・ソファは避け、固い布団に横になりましょう。2〜3日安静にすれば痛みは軽くなります。安静にしても痛みが治まらない、足にしびれがある、という場合は、ただのぎっくり腰でない可能性がありますので、早めに病院で受診をされて下さい。

### I. 腰痛とは…？

特異的腰痛と非特異的腰痛の2種類に分けられます。特異的腰痛は、医師の診察や画像の検査により特定できる腰痛です。(例: 椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症等) 非特異的腰痛は、基本的な原因が明確ではない腰痛です。(筋性腰痛、関節性腰痛、心因性腰痛等)

### II. 腰痛の原因は…？

腰は上半身と頭の重みを腰椎の

#### 福博寺 仏像めぐり 8

### 真清水観音(平等寺)

霊場本執筆家

西原そめ子

真清水観音は糸島市の閨橋の近くにある平等寺に祀られている。ここは専徳寺幼稚園に隣接する無住のお寺であるが、二体の本尊が合祀される。一つは中世の兵火で焼失した平等寺の本尊で行基作という救世観音と、征夷大將軍坂上田村麻呂が奉納したと伝えられる伽羅の木で造った真清水観音の二尊である。

昔の平等寺は境内が方一町ある巨利で寺周辺に残る字名の番田、鐘撞、門前は全て平等寺境内だった名残と言う。もともと真清水観音堂は近くの益水にあり、寺伝では平安期の征夷大將軍坂上田村麻呂の創建と伝える。

桓武天皇から蝦夷征伐の詔を受けた將軍は観音様に戦勝を祈願して奥州に赴き勝利して帰還した。將軍は感謝し伽羅の木で三体の観音像を彫り、これを本尊に霊場を創建。それが京都清水寺の首羽観音、潤の真清水観音、唐津鏡山の

みで支えるため不安定な構造といえます。股関節から腰にかけて筋肉が付着しており、股関節の動きに影響を受け腰の動きに制限が生じます。腰の動きに制限が出ることで、背中の表層にある筋肉のみが働きやすくなるため、腰に負担がかかりやすくなります。そのため、悪い姿勢での作業や重いものを持ち上げる動作等で容易に痛みにつながります。

### Ⅲ・腰痛の予防・改善

腰の柔軟性を出し、腰を安定させるためには運動が非常に効果的です。背中と腹部の筋肉が解れ、循環が良くなります。循環がよくなることで痛みの軽減につながります。また、背中と腹部の筋肉が解れ緩んでいるため、深層の筋肉が働きやすくなります。そのため、腰の関節が安定してきます。

### Ⅳ・運動時の注意点

- ゆっくり動かす。
- 息を吐きながら伸ばし、動かす。
- 痛みが出ない程度に伸ばし、動かす。
- ストレッチであれば15秒程度伸ばす。

### Ⅴ・深部筋の運動

紹介した運動は、特に深層筋を働かせる内容になっています。朝と夜の2回することでより効果的です。体調が悪い時等は無理せず



- 深部筋の運動①**
- 息を吸いながらお腹を膨らませる。
  - 息を吐きながらお腹を凹ませる。
  - 手をお腹の上において行う。
  - 1回は10秒程度
  - 間をあけて計3回までとする。



- 深部筋の運動②**
- 背筋を極力伸ばした姿勢で行う。
  - 矢印の方向に膝を伸ばす。
  - 体に意識を集中し、ぶれない様にする。(重心が後ろに行かないようにする。)
  - 足の動きよりも体に重点を置く。

ずに休養しましょう。日常から腰を労ることに着目し生活しましょう。



▲平等寺（観音堂）と左手の高木がハルサザンカ

赤水観音であると伝える。しかも三体の伽羅観音のうち首羽と赤水はすでになく、唯一残るのは真清水観音だけという。

平等寺は中世の兵火で焼失、衰退するが元禄時代にこの由緒ある霊場の荒廃を惜しんだ西区太郎丸の西泉寺住職の興山宗隆和尚が藩主に乞い、村民と協力して平等寺を再興、真清水観音も合祀して現在の寺名になった。今も地元の人たちが大切に守っている。

境内にある山茶花塚とは、平等寺で戦って敗れ戦死や自刃した白杵氏将兵を供養する塚の上に植えられたハルサザンカという。

※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。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

人権学習

日時 12月8日(月)  
13:30 ~ 15:00

◎場所 西陵公民館 講堂  
◎内容 家庭の中の人権  
～生まれ来る子へ～  
◎講師 西区人権教育推進員 新田芳男さん  
\*ご近所お誘いのうえ お気軽にお越しください。



子育てミニミニひろば

クリスマス会

日時 12月25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 大歯美穂子さん  
◎申込み 公民館まで(定員20名)  
定員になりしだい締め切ります。



青少年ひろば

「健やかかるた」かるた大会

日時 12月21日(日)  
9:00 ~ 12:00

◎場所 西陵公民館 体育館  
◎対象 小学生・中学生  
☆恒例の「餅つき大会」も開催します。  
◎共催 西陵校区自治協議会



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のマ / 高血圧と減塩》

とき 平成26年12月27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 管理栄養士 副田 宗子

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

※年末年始のご案内 / 12月30日(火)～1月4日(日)までお休みさせていただきます。

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	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	
			國武	國武	國武(1・3)	國武		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	若杉		大庭	大庭		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		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	高比良		勝野	高比良	勝野		佐々木/高比良	勝野	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(1・3)/非常勤
婦人科			非常勤		安藤(真)		安藤(真)(2休診)				非常勤(2休診)
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11月25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。(一覧表もごさいます。)

**予防接種** で体を守ろう!!  
\*重症化を防ぐ効果もあります

**肺炎球菌ワクチン**  
一般の方 ..... 8,520円  
助成対象年齢の方 .. 4,200円  
(福岡市の金額です)

**インフルエンザ**  
一般の方 ..... 3,800円  
65歳以上の方 .. 公費助成あり

診療日：月曜日～金曜日 (祝日は行っていません)  
受付時間：8:30 ~ 16:30  
診療時間：9:00 ~ 17:00

※比較的午後からの時間がスムーズに接種できます  
予約制ではありません。  
ご希望の方はお気軽に来院ください。

生活保護受給者・市県民税非課税世帯に属する方など、個人負担が免除になります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

第13回病院フェアレポート

10月18日に第13回病院フェアを開催しました。病院の正面玄関を中心に会場を作り、メインステージや出店など、盛りだくさんの内容で皆さんに楽しんでいただきました。ご協力・ご配慮いただきました皆様に心より感謝申し上げます。また今回の収益金は社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

