



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

南公園のバラ

山奥にあった公園も整備されて色とりどりのバラの花が満開であった。一同集まった後に適宜木陰を求めて写生に精を出し、時の経つのを忘れた。「気晴らしに絵程いいものはない」は、サー・ウインストン・チャーチルの言葉である。



健康 随筆

いきがいのとき

「いきがい」とは、「息〓気〓生き」がうまくできているときでしょうか。親しむテニスの汗のあとにも感じられます。

論文執筆などは「いきがい」のようですが、実は真逆できついもの。ゴールが見えずに焦りがつのり、睡眠もままなりません。回避したいなまけ癖が頭をもたげ、別の好奇心が気を紛らします。論文は未完となり、著書は先延ばしにされ、構想のみがふくらんではしほみます。

困難な仕事やイメージが形をとるには、締め切りという切迫した「ときの凝縮」が必要なようです。多くの人に読んでもらえる「週決め」、「字数決め」の新聞連載（5年半の古写真解説「長崎今昔」朝日新聞長崎版）で仕事は大いに捗り、出版助成に期限を切られて、主著も陽の目を見ました。

成果に同感を得ると「きもちがよい」ものです。批判されるとそれを超えるきもちのよさを求めます。感動する人があれば最高です。「いきがい」はこの命のリズムのコントロールに宿るようです。

創作の途中は「きもちがよい」ものではなく、やり遂げたあと束の間、間欠に凝縮された「いきがい」が顕れます。それは意図できません。

父は戦友の看護で結核に罹患し、私が1歳5か月のときに29歳で「いき絶え」ました。孫の一人は2歳と8か月で癌により「いき切れ」ました。二人とも私のなかに記憶として「いきがい」を照らします。「いきられるとき」をどう生きるか、自分で決めたように見えても、実は生かされているように思われるのです。



ひめの
姫野 順一
じゅんいち

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

自宅ですでできる肩・腰・膝の痛みに
対する運動法 くパート2く

リハビリテーション科

和田倉

正茂

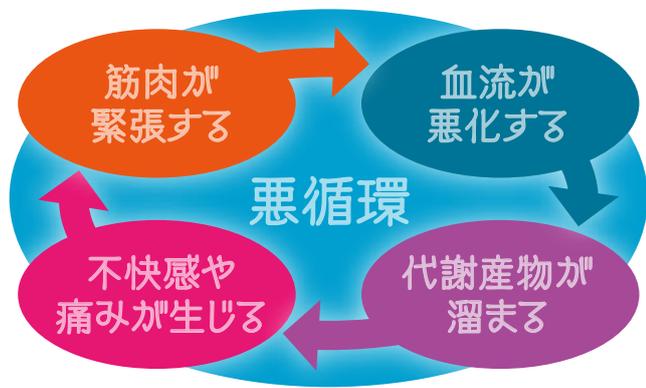
今回は、皆さんの多くが悩みを抱えている「肩・腰・膝」の痛みに関してお話をさせて頂きます。

痛みが起こる原因は、例えば長時間のデスクワーク、些細な日常の動作、またはストレッチなどさまざまな要因が考えられます。しかしながら、一番の原因は**姿勢**ではないでしょうか？猫背や反り腰、膝が曲がったままの立ち姿勢など長年の不良姿勢が自然と肩や腰、膝への負担となってきました。若い間はいいですが、そのまま放置しておく、首から腰まで通っている背骨の変形を招き、年をとってから苦しむケースも多々ありますので注意が必要です。



人の身体は、姿勢を維持する安定性と自在に動く可動性を兼ね備えています。しかし、同じ姿勢を長時間取り続けていたり、不自然な動きが癖になっている場合は、安定性と可動性を担うシステムに狂いが生じて、姿勢の乱れが生まれ、やがて痛みへと変化していきます。また、姿勢の乱れは筋肉の「コリ」へと繋がっていくのです。

「コリ」のメカニズムは、長年の不良姿勢や長時間の同じ姿勢が外的要因となり、筋肉が緊張して硬くなることで、血流が低下し、そこに代謝産物が溜まり、やがて不快感や痛みが生じます。そして今度は、痛みのため筋肉が緊張し



「コリ」のメカニズムは、長年の不良姿勢や長時間の同じ姿勢が外的要因となり、筋肉が緊張して硬くなることで、血流が低下し、そこに代謝産物が溜まり、やがて不快感や痛みが生じます。そして今度は、痛みのため筋肉が緊張し

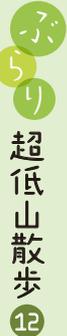
豊臣秀吉が九州を平定し、九州守護の拠点となった名島城跡が城山(26m)だ。水辺には国指定天然記念物の帆柱石などがある。名島駅から歩いてみる。

「名島」標識がある交点①を直進する。終日、舗装された道を歩く。10分位で「国道事務所前」標識がある分岐①に着く。そのまま北西へ向かう。

県営名島運動公園には無料駐車場がある。高速道路の高架をくぐり、「名島三丁目」標識がある交点②を左へ。間もなく交点③があるので右斜めへ向かう。やがて名島神社の鳥居が立つ分岐②が現れる。近くの水辺には名島帆柱石などの史蹟がある。

展望適地からは、多々良川河口方面の景色が望める。鳥居をくぐり、社殿を左へとり、柵門①を抜けると頂上に着く。分岐①から約25分。

名島城址公園になっていて、「名島城址」石碑が頂上の目印になる。三郡山地なども眺められる。頂上からは、北側の道を下る。柵門②を抜け、交点④を通り、交点②に



城山／名島城址(福岡市東区)

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



てしまい、コリが痛みを呼び、痛みがコリを呼んでしまふという**悪循環**（負のスパイラル）に陥ってしまいます。そのため、常日頃から、正しい姿勢を心がけること、しっかりとセルフケアすることが必要になってくるのです。

しかしながら、この悪循環に一度ハマれば、なかなか抜け出せないのが現状ではないでしょうか？

そこで自宅でできるセルフマッサージとして、テニスボールを活用したコリ対策をご紹介します。テニスボールは、丸みがあり、刺激が強すぎず、



弱すぎず適度な弾力を持つているためちょうどいいのです。背中や腰など自分では押しにくい場所には、床や壁などにテニスボールを置いて体重をかけることで簡単に筋肉をほぐせます。首筋や腰、膝の裏などにテニスボールをセットし、ゆっくりじわーっと1回30秒〜1分程度でOKです。ポイントは「痛気持ちいい」程度の力加減がベストです。コリに悩まされる方は一度やってみてはいかがでしょう。

最後に、『何もしていないときでも強く激しい痛みを感じ



る、寝返りを打てないほど痛い、痺れる』といったような症状は危険な兆候ですので、すぐに整形外科の受診をお勧めします。また、自分の身体がどのような状態であるかは、しっかり自分で知っておかなければなりません。しかし、わからないという方はどうぞお気軽にリハビリテーション科にご相談ください。



▲展望適地から望む、かもめ大橋、百年公園

戻る。ここからは、来た道を名島駅まで引き返す。頂上からおよそ25分。

範囲 福岡市東区名島城址公園

歩行距離 3・5 km

歩行時間 60分

一口メモ 公園の柵門は9時00分〜19時00分（10月〜翌3月は17時00分迄）で開いている。時間外は施錠されるので注意を。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

食事で作る健康ライフ

日時 5月27日(金)
10:00～12:00
◎場所 西陵公民館 講堂
◎指導 管理栄養士 竹下和子さん
◎対象 60歳以上の方
◎費用 500円
(老人クラブ加入者は無料)
◎定員 30名
(定員になり次第締め切ります)
◎申込み 5月1日から受け付けします。



子育てミニミニひろば

新聞紙を使って遊ぼう

日時 5月19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



西陵ふれあい卓球大会

日時 5月8日(日) 9:00～
◎場所 西陵小学校 体育館
◎対象 西陵公民館卓球サークル・中学生・一般
*校区にお住まいであれば参加受け付けます。

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 / 認知症について考える》

とき 平成28年5月28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 老健 西寿 施設長 北原 靖久
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	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	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。(一覧表もございます。)

当院では、**骨粗しょう症の治験**にご参加いただける方を募集しています。

この治験に参加いただける**主な基準**

- 年齢が**55歳**以上の方
- 車いすなどを使わず、ご自身で歩ける方**

- 左記以外にも、治験参加にあたってはいくつかの基準があります。治験の参加基準に合わない場合はご参加いただけないことがありますのでその際はご了承ください。
- 治験にご参加いただいた方のプライバシーは厳守いたします。



この治験に関心のある方は下記までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 **医療法人 西福岡病院 治験管理室** ☎092-881-1331(代表)